

Univerzita Karlova v Praze
Husitská teologická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Vliv duševního života na tělesnost v gestalt terapii

(Jak tělo člověka ovlivňuje jeho duši)

Vplyv duševného života na telesnosť v geštalt terapii

(Ako telo človeka ovplyvňuje jeho dušu)

The influence of spiritual life on physical life

(How the human body affects his psyche)

Vedoucí práce:

PhDr. Marina Luptáková

Autor:

Natália Legátová

Praha

2011

Ďakujem svojej vedúcej diplomovej práce PhDr. Marine Luptákovéj za maximálnu ochotu a spoluprácu pri jej vypracovaní, za poskytnutie informácií, odborné pripomienky, rady a usmernenia počas jej vypracovávania.

Prehlasujem, že som túto diplomovú prácu s názvom Vplyv duševného zdravia na telesnosť napísala samostatne a výhradne s použitím citovaných prameňov, literatúry a ďalších odborných zdrojov.

V Prahe, dňa 20.7.2011

.....

Vlastnoručný podpis

Anotácia

Táto práca sa pokúša preveriť možnosti aplikácie geštalt terapie na riešenie psychosomatických problémov. V úvode práce je predstavený vývoj geštalt psychológie od jej začiatku až po súčasnosť. V ďalšej časti poukazuje na rozdiely iných psychoterapeutických prístupov, konkrétne sa zaoberá Daseinanalýzou, ktorá má odlišný prístup k celostnému chápaniu človeka. Na druhu stranu sa však pokúša zmapovať rovnaké postoje s psychosomatickým prístupom, alebo možnosťami keď sa môžu tieto dva smery dopĺňať. V nasledovnej časti tejto práce je možnosť podrobnejšie spoznať súčasné techniky v geštalt terapii, ktoré sa rozdeľujú na mäkké, tvrdé a expresívne. S praktickou realizáciou týchto technik sa stretávame v štvrtej kapitole, ktorá názorne ukáže vzájomne prepojenie geštalt terapie a psychosomatiky v praxi. V poslednej časti môžeme nazrieť na spirituálny postoj v geštalt terapii. Tento postoj poskytne netradičný pohľad na možnú úlohu duchovna pri geštalt terapii.

Anotace

Tato práce se pokouší prověřit možnosti aplikace gestalt terapie na řešení psychosomatických problémů. V úvodu práce je představen vývoj gestalt psychologie od jejího počátku až po současnost. V další části poukazuje na rozdíly jiných psychoterapeutických přístupů, konkrétně se zabývá Daseinanalýzou, která má odlišný přístup k celostnímu chápání člověka. Na druhou stranu se však pokouší zmapovat stejné postoje s psychosomatickým přístupem, nebo možnostmi když se mohou tyto dva směry doplňovat. V následující části této práce je možnost podrobněji poznat současné techniky v gestalt terapii, které se rozdělují na měkké, tvrdé a expresivní. S praktickou realizací těchto technik se setkáváme ve čtvrté kapitole, která názorně ukáže vzájemně propojení gestalt terapie a psychosomatiky v praxi. V poslední části můžeme nahlédnout na spirituální postoj v gestalt terapii. Tento postoj poskytne netradiční pohled na možnou roli duchovna při gestalt terapii.

Annotation

This thesis attempts to investigate the possibilities for application of Gestalt therapy to deal with psychosomatic problems. The induction of thesis presents the development of Gestalt psychology from its beginning until today. The next section highlights the differences in other psychotherapeutic approaches, specifically deal with Daseinanalysis, which has a different approach to a holistic understanding of man. On the other hand, thesis attempts to map the same statements with psychosomatic approach or options when these two directions can complement each other. The following section of this thesis is the opportunities to get know more techniques in Gestalt therapy, which are divided into soft, hard and expressive. The

practical implementation of these techniques we can find in the fourth chapter which demonstrates the interconnection of Gestalt therapy and Psychosomatics in practice. The spiritual approach in Gestalt therapy is described in the last section. This approach provides an unusual insight into the possible role of spirituality in Gestalt therapy

Kľúčové slová: geštalt, psychosomatika, holizmus, spiritualita, daseinanalýza, fenomenológia

Klíčové slová: gestalt, psychosomatika, holismus, spiritualita, daseinanalýza, fenomenologie

Key words: gestalt, psychosomatic, holism, spirituality, daseinanalysis, phenomenology

OBSAH

Zoznam skratiek.....	8
ÚVOD.....	9
1. Vývoj Gešaltu	11
1.1 Pojem a východiska geštaltizmu	11
1.2 Berlínska geštaltistická škola	12
1.2.1 Ideologické východiska berlínskej školy.....	12
1.2.2 Základné smery Berlínskej školy	13
1.2.3 Pohľad na myslenie a vnímanie prostredníctvom Berlínskej školy	14
1.2.4 Predstavitelia berlínskej školy.....	16
1.2.5 Zhrnutie.....	18
1.3 Lipská škola	19
1.3.1 Predstavitelia Lipskej školy	19
1.3.2 Rozdiely medzi Berlínskou a Lipskou školou.....	20
1.4 Neogeštaltizmus	20
1.4.1 Predstavitelia neogeštaltizmu.....	20
1.4.2 Porovnanie (Zhrnutie) geštaltizmu s neogeštaltizmu	22
1.5 Gešalt terapia	23
1.5.1 Vývoj Gešalt terapie.....	23
1.5.2 Fritz Perls, jeho život a dielo	23
1.5.3 Gešalt terapia verzus ostatné psychoterapeutické prístupy	27
1.5.4 Gešalt terapia dnes	29
1.5.5 Princípy, z ktorých vychádza súčasná gešalt terapia	30
1.5.6 Techniky používané v dnešnej gešalt terapii	36
1.5.7 Pohľad gešalt terapie na psychosomatické ochorenia	36
1.5.8 Pojem zdravie v gešalt terapii z psychického hľadiska	37

1.5.9	Psychosomatický postoj v geštalte s dôrazom na telo	38
2.	Psychosomatika.....	39
2.1	Psychosomatika všeobecne	39
2.2	Pohľad na dušu a telo v psychosomatike s ohľadom na Geštalt terapiu	40
2.2.1	Vplyv telesnej zložky na človeka	41
2.2.2	Vplyv duševnej zložky na človeka	43
2.2.3	Vplyv duchovnej zložky na človeka	44
2.3	Prepojenie tela a duše.....	46
2.4	Daseinanalýza verzus psychosomatika	47
3.	Metódy geštalt terapie	50
3.1	Techniky Geštalt terapie	50
3.1.1	Mäkké techniky	50
3.1.2	Tvrdé techniky.....	53
3.1.3	Expresívne techniky	54
3.2	Metódy využívané v dnešnej Geštalt terapii	55
3.2.1	Terapeutický vzťah	56
3.2.2	Fenomenologická metóda	56
3.2.3	Experiment	57
3.2.4	Práca s poznaním	57
3.2.5	Práca so širším poľom	57
4.	Praktická ukážka terapeutického postupu	58
5.	Vzťah Geštalt k náboženstvu	63
6.	Záver	65
	Zoznam použitej literatúry	67
	SUMMARY	69

ZOZNAM SKRATIEK

MIT	Massachusettsky technologický inštitút
tzv.	tak zvaný
resp.	respektíve
a pod.	a podobne

ÚVOD

„Ten, kto má oči, aby videl a uši, aby počul, sa môže presvedčiť, že žiaden smrteľník nedokáže nič utajiť. Pokiaľ jeho pery mlčia, hovorí svojimi končekmi prstov; jeho skryté myšlienky z neho presakujú von každým pórom.“

(Sigmund Freud)

Problémom dnešného sveta je to, že funguje najmä po materiálnej stránke. Etické normy ľuďom v súčasnosti už veľa nevrvia. Ľudia nedokážu otvorene prejavovať svoje city a boja sa jeden druhého dotknúť v obavách z prekročenia určitej hranice. Život ľudí sa točí v neustálom kolobehu práce a tzv. zábavy, pričom nemajú čas na plnohodnotné vzťahy. Z dôvodu časovej tiesne radšej spolu komunikujú prostredníctvom rôznych sociálnych sietí a čaro osobného kontaktu sa stráca. Hmotné statky, ocenenia a tituly sa stali životným cieľom mnohých jedincov, ktorých život je neustály zhon. Neuvedomujú si, ako rýchlo môžu stratiť, to čo považujú za samozrejmosť. Zdravie, ako telesné, tak i duševné sa dostáva do popredia ich záujmu až v momente, keď sa objaví nejaký problém, ktorým telo upozorňuje človeka, že niečo nie je v poriadku.

Azda najhoršie je, že ľudia prestávajú komunikovať sami so sebou, s prírodou a s duchovnom v sebe. Je potrebné, aby sa súčasný človek dokázal zastaviť a zamyslieť sa. Ak to človek neurobí, vlastné telo ho to donúti urobiť časom, ale možno už bude neskoro naprávať to, čo svojim spôsobom života pokazil. Niekedy sa môže zdať, že ide o volanie tela, ale za týmto volaním je skrytá potreba duše alebo nejakých nevyriešených vnútorných konfliktov, ktoré človek nosí v sebe.

Riešenie týchto všetkých nedostatkov je možné nájsť v rôznych terapeutických prístupoch, z ktorých pre riešenie svojej diplomovej práce som si vybrala Geštalť terapiu, z dôvodu jej komplexného prístupu k všetkým zložkám ľudskej osobnosti – telesnej, duchovnej i duševnej. Geštalť terapia ma zaujala svojím princípom „tu a teraz“ a to najmä tým, že sa nesnažil hľadať nejakých vinníkov mojich neúspechov v mojej minulosti, ale sústredila sa na prítomnosť, ktorú momentálne prežívam.

Mojou snahou v tejto diplomovej práci bolo preveriť možnosti aplikácie Geštalť terapie na riešenie psychosomatických problémov. Cieľ mojej diplomovej práce je oboznámiť

čitateľov s filozofiou Geštalt psychoterapie, jej historickým vývojom a súčasnosťou, a možnosťou prepojenia s psychosomatikou. Ďalším z cieľov je poukázať na rozdiely medzi Daseinanalýzou a Geštalt psychoterapiou, hlavne ich odlišný prístup k chápaniu človeka ako celku. Zároveň som sa snažila preveriť aplikáciu Geštalt terapie na riešenie psychosomatických problémov pri reálnych kauzálnych prípadoch.

V úvode mojej diplomovej práce som sa zaoberala témou vývoja Geštalt terapie od jej vzniku až po súčasnosť, čo na ňu vplývalo a formovalo ju, prehľad jej hlavných predstaviteľov a bližšie som sa venovala jej zakladateľovi Frederikovi Perlsovi, kde som stručne popísala jeho základné dielo, ktoré malo vplyv na vývoj Geštalt terapie. Ďalej prechádza pohľadom na Geštalt psychoterapiu súčasnosti a je ukončená psychosomatickým hľadiskom v Geštalt psychoterapii.

V druhej časti diplomovej práce sa venujem psychosomatike s dôrazom na Geštalt terapiu. Snažila som sa zachytiť uplatnenie Geštalt terapie v psychosomatike, alebo ako by sa mohli navzájom dopĺňať. V tejto časti sa bližšie venujem psychosomatickému prepojeniu Geštalt terapie a psychosomatiky v troch pohľadoch na človeka. Týmito pohľadmi sú telo, duša a duchovno. Potom som sa snažila tieto zložky vzájomne prepojiť a na tomto príklade názorne poukázať, ako by to mohlo fungovať. V ďalšom bode tejto časti som sa pokúšala nájsť využitie ostatných psychoterapií v psychosomatike.

Tretia časť tejto práce pojednáva o technikách a metódach využívaných v súčasnej Geštalt terapii. Bližšie sú popísané jednotlivé mäkké, tvrdé a expresívne techniky, ktorých praktická aplikácia na dvoch reálnych prípadoch klientov je popísaná v nasledujúcej, štvrtej, kapitole. Posledná časť mojej diplomovej práce sa venuje spirituálnemu pohľadu na človeka a vzťahu Geštalt terapie k náboženstvu.

1. VÝVOJ GEŠTALTU

1.1 Pojem a východiska geštaltizmu

Samotné slovo geštalt je náročné na preklad. Najmä, ak sa ho snažíme preložiť do slovanského jazyka, vzhľadom na jeho nemecký pôvod. V doslovnom preklade môžeme použiť rôzne významovo podobne slová ako je tvar alebo vzorec, ale ani jedno z nich nevystihuje presný význam tohto nemeckého termínu. Práve z tohto dôvodu sa stal samotný výraz geštalt súčasťou univerzálneho psychologického slovníka. Pojem geštalt si môžeme vysvetliť prostredníctvom českej psychologickéj literatúry, ktorá rozlišuje rôzne termíny, ako sú: celok, tvar a celistvosť. Celok je pritom nadriadený pojmu tvar a ťažko sa vymedzuje jeho obsah. Je možné vnímať ho ako nositeľa vlastností.

Celok je charakterizovaný jeho uzavretosťou a ohraničenosťou. Jednotlivé celky rozoznávame na rôznych úrovniach, ako napríklad celky osobnostné a kultúrne. Vzťahy medzi rôznymi celkami sú podriadené alebo nadriadené. Celky ďalej delíme na neučlenené (ich obsahy sú difúzne) a učlenené (charakterizujú ich relatívne stále časti). Štúdiom neučlenených častí sa zaoberala Lipská škola. Učlenené celky sa nazývajú tvary a ich štúdiom sa venovala Berlínska škola. V pojatí českej psychologickéj literatúry je celistvosť chápaná ako:

„Vlastnosť veci, ktoré vystihujú špecifické chovanie určitého celku, ktoré je odlišné od chovania jeho časti i od chovania iných celkov. V celostnej psychológii je celistvosť chápaná ako základný rys duševného života, ktorý sa prejavuje, ako na úrovni dispozície, tak na úrovni zážitkov.“¹

Pred samotným vznikom geštaltizmu ako psychologickéj školy, Goethe použil termín geštalt spôsobom, z ktorého čerpali prvotní geštaltisti.² Pre pochopenie vzniku geštaltizmu, je potrebné uvedomiť si, že tento proces vyplýval zo schopnosti predvídať:

- a) K vzniku geštaltizmu viedol výklad, že vnemové totality sú ovplyvňované vyššími psychickými funkciami.

¹ Hoskovec, Jiří a kol. : *Psychologie XX století*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 2002, s. 114 (Ibid.)

² Ibid., s. 115

- b) Práce Karla Böhlera viedli k záveru, že v myslení môžeme postrehnúť takéto stavy vedomia, ktoré majú známky vzťahu a usporiadanosti. Pre tento fenomén Bühler používa pojem gešalt, čo vyjadruje psychický celok–jednotu.
- c) Vznik geštaltizmu môžeme chápať ako reakciu na nedostatky asociačnej psychológie.³ Boli vypracované rôzne teórie, ktoré sa zaoberali prekonaním slabín asociačnej psychológie, ako napríklad koherenčná teória G. E. Müllera, podľa ktorej asociačným vzťahom sú nadriadené koherenčné faktory. Usporiadanie počítok (vnemov) a súvisiacich faktorov, v súradnom alebo postupnom slede, je podľa G. E. Müllera úlohou pozornosti, ktorá má plniť zjednocujúcu úlohu. Táto teória bola vyvrátená, a to z dôvodu nepreukázateľnosti funkcie koherenčných faktorov.⁴
- d) Christian von Ehrenfels pri štúdiu melódie a vizuálnych obrazcov si uvedomil: „...že melódia ako celok sa pri transpozícii nemení, hoci sa menia jednotlivé jej tóny.“⁵ To znamená, že ju nie je možné vysvetľovať ako súhrn jednotlivých izolovaných počítok (tónov), ale podľa nej, ide o úplne nové, špecifické vlastnosti celku. Ehrenfels dané pojmami nazval „tvarovými kvalitami“ (gestaltqualitäten) s týmito znakmi⁶:
 - a. Nadsumativnosť – celok je viac než súčet častí.
 - b. Transponovateľnosť – celok zostáva nezmenený, hoci sa jeho časti menia.
- e) Harald Höffding (dánsky filozof a psychológ) stanovuje preferovanie celku nad jeho časťami. Formuloval to vo svojom zákone o pamäťovom vybavovaní.⁷

1.2 Berlínska geštaltistická škola

Zakladateľmi geštaltizmu boli Max Wertheimer, ako zakladateľ, a Kurt Koffka s Wolfgangom Kohlerom, ktorí tento smer ďalej rozpracovali. Ďalším vyznaným geštaltistom bol taktiež Kurt Lewin. Všetci uvedení uznávali princíp vzťahového determinizmu.⁸

1.2.1 Ideologické východiska berlínskej školy

Na začiatku geštaltisti vychádzali z Husserlovej fenomenológie („naspať k veciam“), čo je náuka o intencionalite a konštitúcii predmetu. Geštaltisti od Husserla prevzali pojem

³ Napríklad E. R. Jaensch sa kriticky zaoberal hypotézou o čistenom počiatku. Táto hypotéza považovala počítok za základ psychického procesu. Jaensch poukázal na to, že počítok je výsledkom analýzy.

⁴ Ibid., s. 116

⁵ Ibid., s. 116

⁶ Ibid., s. 117

⁷ Ibid., s. 117

⁸ Vzťahový determinizmus znamená, že vlastnosti časti závisia na vzťahu časti k celku.

konštitúcie predmetu a vykladajú ho ako imanentný a absolútny akt vedomia. Napokon skúsenosti z experimentov vedú k odmietnutiu husserlovskej filozofie. Avšak na druhej strane členovia berlínskej školy uznávajú závislosť fenomenálneho sveta na svete reálnom, i keď táto závislosť nemá kauzálny charakter, ale štrukturálny.⁹

Veľmi výrazný vplyv na geštalťistov mala teoretická fyzika, najmä teória elektromagnetického poľa, odkiaľ pochádzajú niektoré geštalťistické pojmy. V modernej fyzike môžeme nájsť podobný prístup, ako funguje v geštalte, pri štúdiu psychiky. Je možné zobrazit' to na príklade elektromagnetického poľa, ktoré tvorí štruktúru. Náboj sa považuje za zdroj poľa, ale jeho štruktúru neurčuje. Práve naopak, štruktúra poľa určuje účinky jednotlivých nábojov. Čiže, pre popísanie účinkov nábojov, je potrebné vedieť popísať pole medzi nábojmi a nie samotne náboje. Zákony Isaaca Newtona stoja na tom, že spájajú udalosti „tu“ s podmienkami „tam“. Maxwellové rovnice však poukazujú na závislosť poľa „tu a teraz“ na poli, ktoré je bezprostredne blízke v práve predchádzajúcim okamžiku. Tento pojem geštalťisti prebrali a vytvorili vlastný pojem fyzikálneho poľa, ktorý sa vzťahuje na všetky prírodovedné celky.¹⁰

1.2.2 Základné smery Berlínskej školy

Geštalť psychológia vychádza z presvedčenia, že: *„Psychiku pôvodne reprezentujú celky, v ktorých sú jednotlivé elementy určitým spôsobom usporiadané.“*¹¹

Predpoklady, z ktorých Berlínska škola, podľa M. Sedlákovej a J. Hoskovca¹¹, vychádzala sú:

1. Existencia celku a existencia častí je relatívna.
2. Celok je daný prostredníctvom svojich častí a naopak časti existujú len vtedy, ak existuje celok.
3. Medzi celkom a jeho časťami je teda vzťah, ktorý sa nazýva štruktúrou geštalť.

Po zhrnutí týchto bodov geštalťisti definujú samotný geštalť (čiže celok – štruktúru) ako sunáležitosť javov, v ktorej každý člen nesie iný člen a každý člen má svoj charakter sprostredkovaný iným členom.

⁹ Dokonca aj cez Husserlovu kritiku Descarta, geštalťisti uznávajú karteziánsky dualizmus.

¹⁰ Ibid., s. 119

¹¹ Ibid., s. 119

Medzi celkom a jeho jednotlivými časťami existuje trvalé napätie a geštalť môže fungovať, pokiaľ toto napätie trvá. Pre geštalťistov je charakteristická určitá dynamika vzťahov. Tieto vzťahy sa rozdeľujú na štrukturujúce a štruktúrované, pričom sú usporiadané podľa určitých geštalť zákonov. Z týchto všetkých poznatkov môžeme konštatovať:

„Najobecnejším vyjadrením týchto zákonov je tzv. princíp pregnancie, podľa ktorého štruktúra geštalťu tenduje k dokonalosti. Štruktúra teda vykazuje tendenciu k pravidelnosti, symetrii, uzavretosti, jednotnosti.“¹²

1.2.3 Pohľad na myslenie a vnímanie prostredníctvom Berlínskej školy

Veľkú pozornosť venovali geštalťisti skúmaniu pojmov vnímania a myslenia. Používali pritom pojmoslovie vtedajšej fyziky, obzvlášť využívali teóriu už spomínaného elektromagnetického poľa.¹³

Pre oblasť vnímania určili faktory, ktoré sa podieľajú na vyčleňovaní figúry a pozadia. Sem patria faktory podobnosti kontrastu, spoločného osudu a faktory známosti :

„Výsledkom boli geštalťické vety o štruktúrálnej, fenomenálnej a funkčnej preferencii celku nad časťami a genetickej preferencii celku pred časťami, princípmi organizácie vnemového poľa, štruktúrálnou a reštruktúrálnou aktivitou subjektu.“¹⁴

K tomuto zisteniu sa geštalťisti dopracovali pomocou rôznych experimentov, demonštrujúcich aspekty vizuálnej percepcie, ktoré sa doposiaľ prehliadali. Ľudia predtým zastávali názor, že videnie je od začiatku organizované. Neprijímali názor, že človek pri pohľade na daný objekt zotiera vizuálne fragmenty a skladá ich do videného objektu. Čiže, človek sa divá buď na „figúru“ alebo na „pozadie“ v závislosti od prostredia alebo kontextu. Prechod od figúry k pozadiu pritom môže prebiehať plynule.¹⁵

Je možné napríklad zistiť, že pri zmene pozornosti na iný detail sa pozadie zmení na figúru a naopak. Nie je však možné oba obrazce, ktoré je možné vidieť prostredníctvom figúry a pozadia, vidieť súčasne.¹⁶

¹² Ibid., s. 120

¹³ Ibid., s. 120

¹⁴ Ibid., s. 121

¹⁵ Optické klamy [cit. 12.5.2011 Dostupný z [http://www.afrodita.name/klamy-src/klamy/15.jpg]

¹⁶ Perls, Frederick; Hefferline, Ralph F.; Goodman, Paul: *Gestalt terapie. Vzrušení lidské osobnosti a její růst*. 1. vyd., Praha: Triton, 2004, s. 290

Môžeme si to predstaviť prostredníctvom ilustratívne vizuálnych príkladov ako zobrazuje obrázok číslo 1.¹⁷



Obrázok č. 1

Tento obrázok predstavuje dvojznačný obraz s veľkým množstvom detailov. Pri pohľade naň, väčšina ľudí uvidí, ako prvú, mladú ženu s čepcom na hlave z polovičného profilu zľava. Menší počet ľudí vidí na prvý pohľad starenu, ktorá sa díva pred seba doľava. Samozrejme, ak by sme nevedeli že v tomto obraze môžeme vidieť dve zobrazenia, tak by sme ich tam ani nehľadali. Ale po upozornení, sa ich tam snaží každý nájsť. Celý tento obraz je vytvorený tak, aby jeho detaily mali dvojité funkciu. Ten, kto tam vidí mladú ženu, musí ísť po detailoch, ako je napríklad celá tvar. Čelusť mladej ženy je pritom nosom starej ženy. Ľavé ucho mladej ženy je okom starej ženy, kúsok nosu mladej ženy je pravým okom starej ženy a zamatová stuha na krku mladej ženy je ústami starej ženy. Podľa týchto inštrukcií je možné odhaliť obraz starej ženy. Moment, v ktorý človek vidí tento druhý obraz, sa v geštalt terapii nazýva vhlád.¹⁸

Avšak späť k pojmu myslenie. Najviac sa témou myslenia zaoberali práce W. Köhlera a M. Wertheimera. Geštaltistický výklad myslenia je reakciou na asocianistické myslenie, ktoré chápe myslenie pasívne. Geštaltisti chápu myslenie ako proces riešenia problémov:

„Problémová situácia je počiatočným pohľadom štruktúrovaná a v procese jej riešenia dochádza k reštruktúracii vzťahov vnútri tohto poľa.“¹⁹

¹⁷ Optické klamy [cit. 12.5.2011 Dostupný z [http://www.afrodita.name/klamy-src/klamy/15.jpg]

¹⁸ Perls, Frederick; Hefferline, Ralph F.; Goodman, Paul: *Gestalt terapie. Vzrušení lidské osobnosti a její růst*. 1. vyd., Praha: Triton, 2004, s. 291- 293

¹⁹ Ibid., s.121

1.2.4 Predstavitelia berlínskej školy

Jedným zo zakladateľov Berlínskej školy Gestaltpsychologie (1911) bol **Max Wertheimer**. Bol priateľom Alberta Einsteina a narodil sa v Prahe. Študoval na univerzite v Berlíne, kde získal doktorát filozofie. Pohľad na geštaltistické myslenie, je možné nájsť v Werheimerovej práci „Productive Thinking“, ktorá dôkladne opísala geštaltistické myslenie. Môžeme ju rozdeliť na dve časti:

- prvá časť opisuje postup myslenia pri riešení algebrických a geometrických úloh;
- druhá časť obsahuje geštaltický výklad objavov Gausovej krivky, Galileovho zákona zotrvačnosti a popisu Einsteinovho myslenia, ktoré viedlo k objavu teórie relativity.

Max Wertheimer v priebehu svojho života vykonal mnoho zaujímavých výskumov, pri ktorých prišiel k významným poznatkom, a to nielen v oblasti geštalt psychológie. Napríklad objavil „fi fenomén“, čo je vnem zdanlivého pohybu svetelných prvkov. V roku 1925 zhrnul všetky doposiaľ získané poznatky o geštalt psychológii. Jeho následné príspevky poukázali na širšie uplatnenie geštalt psychológie, ktorá zahŕňa analýzu etiky pravdy a demokracie. Publikoval mnoho článkov, z ktorých niekoľko vyšlo aj knižne. Po nástupu nacizmu emigroval a natrvalo sa usadil až v USA, kde pracoval ako učiteľ psychológie až do svojej smrti. Na svojich seminároch preberal rôzne námety, zaoberal sa aj psychológiou umenia a sociálnou psychológiou.²⁰ S ďalším predstaviteľom berlínskej školy Wolfgangom Köhlerom, Wertheimera ho spája podobný názor. Wertheimer vydal významný článok o organizácii percepcie, v ktorom argumentoval názorom, že niektoré komponenty, ktoré organizujú percepciu sú vrodené.

Wolfgang Köhler sa v súvislosti s geštaltistickým pojatím vnímania vyjadril, že vrodené tendencie napomáhajú k štruktúrovaniu vonkajších podnetov. Nie je však jednoduché oddeľovať to, čo je vrodené a to, čo sme získali skúsenosťou.²¹

Nielen týmto výrokom prispel Wolfgang Köhler k vývoju geštalt psychológie. Nezvyčajný pohľad na fyzikálne geštalty v chémii, fyzike a biológii opísal v knihe „Die physischen Gestalten in Ruhe und im stationären Zustand“. V nej argumentoval tvrdením, že

²⁰ Ibid., s. 121-125

²¹ Nakonečný, Milan: *Základy psychologie*. 1. vyd., Praha: Akademie věd České republiky, 1998, s. 233

analogické polia, ktoré existujú vo fyzikálnych javoch, môžu existovať aj v mozgovom procese. Podobne ako jeho kolega Kurt Koffka, získal titul doktora v Berlíne. Neskôr bol nútený emigrovať, hneď potom ako napísal list do nemeckých novín proti nacizmu.

Kurt Koffka študoval taktiež v Berlíne, kde sa spoznal z predchádzajúcimi dvoma osobnosťami. Pod názvom „Perception: An introduction to the Gestalt-Theorie“ uverejnil svoj prvý článok v angličtine. V ňom kritizoval konštančnú hypotézu (vzťah medzi podnetmi a vnemami je konštantný) vo Wundtovej psychológii a túto kritiku podložil experimentálnymi nálezmi. Veľký ohlas mala jeho kniha „Die Grundlagen der psychischen Entwicklung: Eine Einführung in die kinderpsychologie“, kde prvý krát boli aplikované princípy geštal terapie na psychický vývoj. Jeho ďalším dielom bolo „Principles of Gestalt Psychology“, kde je systematické pojednávanie o gestaltpsychologickom prístupe. Na jednej strane nájdeme filozofické pojednávania a východiska geštal tu a na druhej strane sú autorom komentované experimenty. Po príklade svojich kolegov taktiež odišiel z Nemecka a usadil sa v USA.²²

Kurt Lewin získal titul a doktorát na univerzite v Berlíne. Navštívil niekoľkokrát USA, kde sa nakoniec rozhodol aj zotrvať. Značne sa zaoberal štúdiom psychológie dieťaťa a sociálnej psychológie. Napísal radu publikácií, ktoré sa dotýkali tém ako filozofických, tak aj psychologických. Najviac oceňovaná Lewinova práca pre geštal tistov je práca o malých skupinách. V tejto práci, ale aj v práci o analýze chovania dieťaťa, využíval dynamické princípy geštal tizmu, ktoré boli: „... *nanovo koncipovane ako teória 'poľa'*“.²³

Snahou Lewina bolo porozumieť osobám a situáciám tak, ako ich oni samotní vidia vo svojom životnom priestore s rôznymi psychologickými väzbami, sympatiami a antipatiami voči ľuďom, voči veciam a činnostiam. Všetky uvedené pojmy, spoločne s tenziami (tie, ktoré vznikajú pri nevyriešení problému) a vektormi (tendencia alebo motív urobiť niečo určitého), previedol do tzv. „topologických symbolov“, ktoré sa dajú matematicky spracovať. Pod vplyvom Maxwlovej teórie elektromagnetického pola ďalej rozvíjal svoju teóriu poľa. Aplikoval ju vo svojej teórii o motivácií. V tejto teórii vychádza z toho, že:

²² Ibid., s. 125-126

²³ Ibid., s. 129

„...chovanie človeka ($B = \text{behaviour}$) je funkciou životného priestoru. Tento priestor je tvorený okolitým prostredím ($E = \text{environment}$) a podmienkami jedinca ($P = \text{personality}$). Lze tedy písať: $B = f(P, E)$ “.²⁴

Lewin chápe jedinca ako systém zložený z dvoch subsystémov, a to z vonkajšieho a vnútorného. Integrita týchto subsystémov je závislá na vývojovej úrovni jedinca. Počas svojho života napísal veľa cenných kníh, ako napríklad *Dynamic Theory of Personality*. Pôsobil na Massachusettskom technologickom inštitúte (MIT), kde aplikoval svoju teóriu poľa na sociálnu činnosť. V inštitúte MIT sa jeho škola skupinovej dynamiky preslávila. Po smrti Lewina mnoho jeho žiakov pokračovalo v jeho šľapajach a ďalej rozvíjali jeho teórie.

K jeho pokračovateľom patri napr. Bljuma Zeigarniková, ktorá je autorkou tzv. „Zeigarnikovej efektu“. Tento efekt je vyjadrený tendenciou, ktorá vzniká pri prerušení riešenia problému. Táto tendencia sa neustále presadzuje vo vedomí. V dôsledku nesplnenej úlohy vzniká napätie. Ide o jav, ktorý laboratórne preukázala. K ďalším jeho žiakom patri Maria Ovsiankina, Vera Mahlerova a plno ďalších osobností.²⁵

1.2.5 Zhrnutie

Je možné konštatovať, že predstavitelia Berlínskej školy sa najviac zaoberali rozborom vnímania. Mnohé zo svojich systematických publikácií venovali tejto téme a to najmä z dôvodu, že chceli oponovať Wundtovej psychológii, ktorej základnú časť tvorilo štúdium o počítokoch a vnemoch. Kurt Koffka svoju kritiku na túto tému uverejnil vo svojom prvom článku, ktorý napísal v angličtine. V ňom kritizoval konštantnú hypotézu u Wundta a túto kritiku podložil experimentálnymi nálezmi. V priebehu dvadsiatych až tridsiatych rokov geštalisti vydávali mnoho kníh a odborných časopisov. Predstavitelia Wertheimer, Köhler a Koffka v roku 1921 založili časopis „Psychologische Forschung“, v ktorom zverejňovali články geštalistov. V roku 1938 bol tento časopis zakázaný v dôsledku politických zmien. Myšlienky Berlínskej školy sa ďalej rozširovali a rozvíjali pomocou rôznych predstaviteľov do celého sveta.

K významným predstaviteľom patrili taktiež aj D. Katz, ktorý sa zaoberal analýzou vnímania farieb a vytvoril „Psychologický atlas“ a E. Rubin, ktorý popisoval geštalistické

²⁴ Ibid., s. 129

²⁵ Ibid., s. 129-131

zákony vyčlenenia figúry z pozadia tzv. „Rubinov pohár“, ktorý je dodnes najznámejším príkladom reverzibilnej figúry.

V Nemecku mal geštaltizmus, ktorý vychádzal z Berlínskej školy priamych pokračovateľov. Najvýznamnejší boli Wolfgang Metzger a Kurt Gottschaldt. Metzger bol silne ovplyvnený Wertheimerom, u ktorého pracoval ako asistent. Habilitoval spisom „Základne otázky psychológie vnímania“. Tejto téme sa venoval celý život. Gottschaltovu pozornosť na začiatku zaujala problematika vyčleňovania figúry a pozadia a neskôr sa orientoval na vývojovú psychológiu.

1.3 Lipská škola

Počiatky Lipskej školy sú v niektorých bodoch podobné ako začiatky Berlínskej školy. K týmto bodom patrí odpor k asocianizmu, a taktiež odmietali rozklad duševného diania na prvky a zdôrazňovali prioritu celku. Práve z tohto dôvodu hovoríme o celostnej psychológii, ktorá zastáva princíp: „*absolútnej neskladebnosti prežívania a duševného života vôbec*“. ²⁶

Ďalej odmietajú delenie psychiky na časti (asociácie, podvedomie), a to z dôvodu, že nevystihujú psychiku. V celostnej psychológii „*každá duševná bytosť existuje ako jeden konkrétny celok. Táto duševná totalita individua je ďalej zasadená do vyšších sociálnych celkov, predovšetkým rodiny a národa, a to všetko je nakoniec obsiahnuté v Bohu, ako v jedinom a úplnom čistom celku, ktorý už nad sebou nemá žiaden celok, ani sám sebe nie je podcelkom*“. ²⁷

V tomto období sa celostnosťou psychológiou zaoberal aj Sternov personalizmus a Freudova psychoanalýza.

1.3.1 Predstavitelia Lipskej školy

K hlavným predstaviteľom tejto školy patrili F. Krueger, O. Klemm, H. Volkelt, F. Sander a A. Wellek. Najvýznamnejším zástupcom Lipskej školy bol F. Krueger, ktorý z hľadiska celostnej psychológie rozpracoval tému citov. Podľa neho je cit: „*všeobjímajúca duševná kvalita, ktorá podmieňuje aj vnímanie jednotlivých obsahov*“. ²⁸

²⁶ Ibid., s. 133

²⁷ Ibid., s. 134

²⁸ Ibid., s. 134

Heinz Werner rozpracoval téma genetického primátu celku vo vývojovej psychológii. Podľa neho pri každom vývoji prebieha proces, ktorý postupuje od stavu pomernej celistvosti a nedostatku do stavu hierarchického zjednotenia.

Friedrich Sander sa zaoberal štúdiom aktuálnej genézie tvarov. Toto téma je rozpracované vo vývojovej psychológii. Vďaka F. Sanderovi vznikol nový prístup k štúdiu identifikácie pojmových znakov.

1.3.2 Rozdiely medzi Berlínskou a Lipskou školou.

Lipská škola sa zaoberala predovšetkým štúdiom nečlenených celkov a naopak Berlínska škola sa venovala štúdiu členených celkov (tvarov). Podľa Lipskej školy sú tvary jedným druhom celku. Tieto celky sú uzavreté, napríklad melódia. Na druhú stranu sa tam nachádzajú aj nediferencované celky, tzv. komplexy, napríklad zážitky nižších zmyslov alebo silná únava. Obidva druhy celkov majú komplexný charakter a sú zaradené napokon do súhrnného celku, ktorého celostnou kvalitou, podľa Kruegera, je cit. Celostná psychológia, podľa Lipskej školy, sa líši od geštalt psychológie tak, že geštalty skúma ako jeden druh celku a štruktúru chápe ako dispozíciu, ktorá pomáha k výkladu zákonitosti psychiky. Geštalisti na naopak stotožňujú geštalt so štruktúrou.²⁹

1.4 Neogeštaltizmus

Geštalistické učenie naberalo nový smer, keď sa dostalo do kontaktu s americkým behaviorizmom. Tieto dva psychologické smery sa navzájom ovplyvňovali až do vzniku novej vývojovej fázy geštaltizmu, ktorým bol neogeštaltizmus. Pre toto obdobie je charakteristické oslabenie vplyvu fenomenologickej filozofie. Začali sa uplatňovať princípy a teórie získané v skúmaní vnímania a myslenia v medziľudských vzťahoch. Celkovo došlo k novému spracovaniu a rozvinutiu geštalistických myšlienok. Jeden z rozdielov medzi geštalistami a neogeštalistami, je v tom, že neogeštalisti sa pri riešení problémovej situácie viac koncentrujú na osobnosť a situačný kontext na rozdiel od geštalistov, ktorí samotné myslenie brali ako proces riešenia problému a nebrali do úvahy samotnú osobnosť.

1.4.1 Predstavitelia neogeštaltizmu

K predstaviteľom neogeštaltizmu patrí veľké množstvo osobností, ktorí rôznymi spôsobmi prispeli k rozvoju neogeštaltizmu. Sem patria najmä Fritz Heider a Harry Helson, Kurt Godstein, Leon Festinger a mnoho ďalších.

²⁹ Ibid., s. 133-134

Fritz Heider bol rakúsky psychológ, ktorý emigroval do USA. Tam sa stretol s Kurtom Koffkom, ktorý mal na neho silný vplyv. Zaoberal sa štúdiom interpersonálnych vzťahov, kde sa pokúšal aplikovať geštaltistické myšlienky. Túto tému rozpracoval vo svojej knihe v roku 1958: „The psychology of Interpersonal Relations“. V tejto knihe podrobne rozpracoval interpersonálnu percepciu. Podľa Heidera sa formuje vzťah sympatie na základe podobnosti. Prostredníctvom podobnosti sa ľudia spájajú a vytvárajú harmóniu a podľa geštalt psychológie smerujú k „dobrému tvaru“. K takému spojeniu môže dôjsť aj keď nedochádza k podobnosti, ale ich vlastnosti sa dopĺňujú alebo majú spoločný cieľ.³⁰

Harry Helson taktiež spolupracoval s Kurtom Koffkom. Pod jeho vplyvom publikoval práce o vzniku geštalt psychológie. Helson vysvetľoval percepciu prostredníctvom homeostatickej teórie, ktorú neskôr rozšíril, taktiež ako jeho kolega, na oblasť interpersonálnych vzťahov a osobnosť.

Kurt Goldstein bol pôvodom Poliak. Vyštudoval psychológiu a pracoval v Nemecku, kde naň silne zapôsobila geštalt psychológia. Keďže bol žid, tak po nástupe Hitlera k moci, musel opustiť Nemecko a emigroval do USA. Podľa Goldsteina je najdôležitejším ľudským pudom sebaaktualizácia. Týmto tvrdením ovplyvnil A. H. Maslowa, s ktorým spolupracoval. Maslow ovplyvnený Goldsteinom a inými geštaltistami koncipoval humanistickú teóriu motivácie a podieľal sa na založení humanistickej psychológie.³¹

Goldstein pri liečbe pacientov s poranením mozgu prišiel na to, že riadené chovanie nemá vplyv len na mozgovú kôru, ale i na celý mozog. Goldsteinovo najvýznamnejšie dielo je „*The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man*“. V tomto diele opísal pohľad na organizmus, ktorý vidí ako celok, ktorý sa pokúša vyrovnať s vnútornými a vonkajšími požiadavkami. Z tohto pohľadu Goldstein svoj prístup označuje ako organistický alebo holistický a to z dôvodu, že sa snaží na človeka pozeráť celostne (holisticky). Dospel k názoru, že všetky časti organizmu sú funkčne prepojené tak, že nemôžeme od seba oddeliť telo a myseľ. Podľa Goldsteina má organizmus tendenciu uskutočniť presný vzťah medzi sebou a prostredím, ktorý vytvára geštalt, tj. optimálny funkčný vzťah.³²

³⁰ Ibid., s. 139

³¹ Ibid., s. 140

³² Plhaková, Alena: *Dejiny Psychológie*. 1. vyd., Praha: Grada, 2006, s. 145

1.4.2 Porovnanie (Zhrnutie) geštaltizmu s neogeštaltizmu

Geštaltizmus vznikol v 20. rokoch minulého storočia. V rovnakom čase vznikla psychologická škola v Berlíne. Postupom času sa geštaltizmus rozšíril do celého sveta. Jeho vznik je podnietený kritikou asocinizmu, ktoré vyústilo do gestaltistického hnutia. Na začiatku boli inšpirovaný Huserlovou fenomenológiou, ktorú po čase opustili, a to z dôvodu, že sa nedala experimentálnou prácou potvrdiť. Na vývoj geštaltizmu mali vplyv aj iní filozofovia, ako napríklad Kant svojím učením o apriorizme alebo Spinoza jeho psychoanalytickým paralelizmom. K myšlienkam filozofov sa pokúšali geštaltisti pripojiť aj exaktné vedy, ako je napríklad fyzika. Odtiaľ vychádzajú taktiež niektoré gestaltistické pojmy, ako sú pole alebo sila.³³

Počas svojho pôsobenia geštaltisti nahromadili veľké množstvo materiálu v oblastiach skúmania, vnímania a myslenia. Napríklad sformulovali gestaltistické faktory, ktoré sa uplatňujú pri vyčleňovaní figúry a pozadia, ďalej „vysvetlenie zdanlivého pohybu v teórii myslenia“, popis a výklad riešenia problému a popis myšlienkových operácií. To malo veľký prínos pre obecnú psychológiu a zároveň ju doplnili o komplexnejšie formy skúseností. Čo sa týka asociačných vzťahov, tak geštaltisti uznávali len asociácie podobnosti alebo konkrétnosti. Dôraz kládli na význam v sekundárnych asociačných zákonoch, prostredníctvom ktorých sa presadzuje aktivita subjektu. Podľa geštaltistov je pri učení dôležité chápať význam vzťahov. Poukázali na to, že konfigurácia podnetu ovplyvňuje procesy učenia. Úplne odmietali teóriu učenia založenú na opakovaní. Svoj spôsob učenia aplikovali aj v novom prístupe v psychoterapii, ktorý sa pokúša o vytvorenie rovnováhy pacienta so svojim prostredím.³⁴

Nový smer v psychológii samozrejme neušiel kritike ako zo strany asociacionistov, tak zo strany psychológov a fyziológov. Napríklad I. P. Pavlov, ktorý kritizoval Köhlerovo riešenie situácie prostredníctvom pojmu „vhléd“ (pokus na opiciach). Podľa Pavlova je to pojem nevedecký, ktorý neoznačuje psychologickú podstatu. Ďalším kritikom bol J. Piaget, ktorý preukázal, že v niektorých štruktúrach, neplatí funkčná veta o dominancii celku nad jeho časťami. Sú to napríklad matematicko-logické štruktúry. Napokon platnosť vzťahu celok - jeho časti bola potvrdená radou gestaltistických experimentov a zároveň bola odmietnutá redukcia celku na súčet jeho častí. Táto skutočnosť sa dostala až za hranice geštaltizmu

³³ Ibid., s. 145-146

³⁴ Ibid., s. 145-146

a momentálne sa využíva v mnohých vedách o človeku a spoločnosti. Pomocou migrácie predstaviteľov geštaltizmu sa tento smer dostal do USA. Napriek niektorým nejasnostiam sa asimiloval behaviorizmom. Napokon sa pripojil spolu s behaviorizmom, kognitivismom a humanistickou psychológiou do súčasnej integrovanej psychológie.³⁵

1.5 Geštalt terapia

1.5.1 Vývoj Geštalt terapie

Geštalt terapia vznikala v priebehu 40. až 50. rokov minulého storočia v Berlíne. Zakladateľom bol lekár Frederick Perls. Teoretický základ nového psychoterapeutického prístupu čerpal najmä z geštalt psychológie, ktorá sa zaoberala štúdiom zákonitostí percepcie. Podľa nej neskôr vznikol názov tejto psychoterapie. Vo svojich začiatkoch bol ovplyvňovaný Freudovou psychoanalýzou, konkrétne vývojovou teóriou a dynamickou psychopatológiou. Frederick Perls ďalej vychádzal z iných filozofických smerov, konkrétne z Husserlovej fenomenológie, Buberovho dialogického existencializmu a z holistickej teórie Kurta Lewina.³⁶

1.5.2 Fritz Perls, jeho život a dielo

Fritz Perls sa narodil v Berlíne, kde získal doktorát z medicíny. Potom pokračoval v štúdiu na Viedenskom psychoanalytickom inštitúte. Na začiatku bol ovplyvňovaný Freudom a neskôr mal naň výrazný vplyv Wilhem Reich. Po nástupe Hitlera k moci dostal ponuku pracovať Juhoafrickej republike. Vycestoval a chopil sa jej. Pracoval ako psychoanalytik v Johannesburgu, kde si založil prax a uviedol do chodu Juhoafrický psychoanalytický inštitút. S pomocou svojej ženy Laury publikoval svoju prvú knihu „*Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method*“. V tomto diele rieši teóriu inštinktov: „*Obhajoval nutnosť prijať Hlad ako pud nutný pre prežitie jedincov a pud sexuálny ako pud nutný k prežitiu druhu.*“³⁷

V roku 1964 emigroval do USA. V New Yorku založil inštitút pre geštalt terapiu. V roku 1951 znova publikoval ďalšiu knihu, ktorú vytvoril s Ralfom Hefferlinom a Paulom Goodmanom. Kniha niesla názov „*Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*“. Obsahovala cvičenia, ktoré sa vykonávali pri geštalte. Fritz Perls mal na ľudí

³⁵ Ibid., s. 147-148

³⁶ Gestalt on-line: Odborný časopis České společnosti pro Geštalt terapii 2008 /ročník1 /číslo 1 [Dostupný z http://www.gestalt-dialog.cz/images/stories/files/gestalt_cislo_1_2.pdf]

³⁷ Procháska, James O.; Norcross, John C: *Psychoterapeutické systémy – průřez teoriemi*. 4. vyd. Praha: Grada, 2001, s. 135

veľmi silný vplyv. Mal viacero prívlastkov ako provokujúci, manipulatívny, temperamentný, hostilný a zároveň veľmi inšpiratívny človek. Jeho priaznivci o ňom hovorili emotívne a obdivne. Pod presvedčením, že skromnosť je len pre obyčajných ľudí, sám o sebe napísal vo svojej autobiografii „*In and out the garbage pail*“, čo znamená „*Som presvedčený, že som najlepším terapeutom pre akýkoľvek typ neuróz v Spojených štátoch a zároveň v celom svete. Zároveň musím pripustiť, že úspešné nemôžem pracovať s každým*“.³⁸

Fritz Perls bol charizmatiký človek, mal plno prívržencov, ale tí, ktorí hľadali v ňom chápaného „deda“, tak tí boli sklamaní. Fritzov sen bol vybudovať geštaltistické výcvikové centrum v Britskej Kolumbii, kam sa pred svojou smrťou presťahoval. Ako sám tvrdil, k svojej práci potreboval len miesto pre horúcu stoličku a prázdnu stoličku k tomu, aby klient mohol hrať svoje role a v neposlednom rade ochotného klienta, ktorý si sadne na horúcu stoličku. Perlsove prednášky a semináre sa uskutočňovali pod šírím nebom a formou workshopu. Perlsova geštalt terapia uprednostňovala psychoterapiu vedenú v rámci skupinového sedenia. Centrom práce bol ale rozhovor medzi terapeutom a osobou na horúcej stoličke. S Perlsovým vedením psychoterapie sa môžeme zoznámiť v jeho knihe z roku 1969 *Gestalt therapy Verbatim*.³⁹

Hneď v úvode publikácie *Gestalt therapy Verbatim*, autor objasňuje vývoj humanistickej psychológie v jeho dobe, presnejšie povedané kritizuje Freuda. Podľa neho trvalo veľmi dlho, pokiaľ došlo k prekročeniu Freudovho tieňa. Upozorňuje čitateľov na to, že vstupujú do novej doby, ktorá je nebezpečná mnohými šarlatánmi, ktorí si myslia, že ak dosiahnu určitého prelomu, tak človek je vyliečený. Títo ľudia podľa neho nehladia na jedinečnosť každého človeka. Dokonca strieľa aj do vlastných radov tým, že upozorňuje na prehnané používanie techník. Techniku vidí ako trik, ktorý by sa mal používať len vo výnimočných prípadoch, a to z toho dôvodu, aby neboli zneužit.

Podľa Perlsa by sa mala geštalt terapia snažiť podporovať proces rastu a rozvíjať ľudský potenciál. Zároveň nemôžeme od geštalt terapie očakávať okamžité vyliečenie, lebo proces rastu vyžaduje čas. Napokon práca geštaltu podľa Perlsa spočíva v poctivej práci.⁴⁰

³⁸ Procháska, James O.; Norcross, John C: *Psychoterapeutické systémy – průřez teoriemi*. 4. vyd., Praha: Grada, 2001, s. 136

³⁹ Procháska, James O.; Norcross, John C: *Psychoterapeutické systémy – průřez teoriemi*. 4. vyd., Praha: Grada, 2001, s. 136

⁴⁰ Perls, Frederick S.: *Gestalt terapie doslova*. 1. vyd., Olomouc: Votobia, 1996, s. 9-10 (Ibid.)

Ako základným bod geštalt terapie Perls uvádza moment „tu“ a „teraz“. Vo svojej knihe moment opísal na viacerých príkladoch. Jedným z nich je príklad gramofónovej platne. Zvuk sa ozve, až keď sa ihla dotkne platne. Nie je tu žiaden zvuk ani predtým ani potom. Ak sa pohyb gramofónovej platne zastaví, ihla je stále v kontakte, ale z platne nevychádza žiaden zvuk, pretože ide o absolútne teraz. Ak by bola vymazaná minulosť a aj predstava budúcnosti na par minút, nebolo by možné rozumieť hudbe, ktorá práve hrá. Ale pri vymazaní „teraz“ sa nič nestane. Číže pri plánovaní alebo spomínaní, človek robí to „tu“ a „teraz“. V tom okamihu, keď cíti, že niečo prežíva a začne o tom hovoriť, venuje tomu pozornosť, je vlastne ten okamih už preč. Nič neexistuje okrem „tu“ a „teraz“. „Teraz“ je prítomnosť. Či už človek spomína alebo plánuje robí to „teraz“. Minulosť už nie je, budúcnosť ešte nie je. Nič proste nemôže existovať okrem „teraz“.⁴¹

Vzniká však otázka: Má zmysel okamih teraz? Pravdepodobne áno. To o čom sa hovorí, je už minulosť. Ľudia sa snažia zoradiť svoje myšlienky, ale tie nie je možné zoradiť všetky, čiže si vytiahnu pre nich tie najdôležitejšie. Vznikne konkrétny tvar a to sú ľudské spomienky. Ak sú niektoré spomienky nepríjemné, tak ľudia majú tendenciu ich pozmeniť. Človek teda sám seba vedome klame. Hoci je minulosť už za nami, človek v sebe nosí nedokončene situácie (neúplný geštalt). Príkladom neúplného gešaltu môže byť hľadanie nejakých neprávosti, ktoré sa stali v detstve. Samozrejme, že z toho obviňujeme rodičov, ktorí môžu byť zodpovední za všetky naše problémy. Súčasťou terapie je to, že človek si musí uvedomiť zodpovednosť sám za seba a odpustiť svojim rodičom a ísť ďalej. Názor psychoanalýzy, že všetky traumy sú korene neurózy je podľa Perla nesprávny. Perls ich vidí ako výmysly pacienta, ktorý chce zachrániť svoju sebaúctu a ospravedlňuje svoju neochotu k rastu: *„dozrieť znamená prevziať zodpovednosť za svoj život, postaviť sa na vlastné nohy“*.⁴²

Podľa Perlsa pacient nemôže byť zodpovedný za traumy, čo sa udiali v minulosti. Neuznáva lov psychoanalytikov na spomienky, pod zámienkou, prísť na príčinu toho, aký som, lebo je to nekonečný lov. Nevedie to k otvoreniu človeka takého, aký v skutočne je.⁴³

Úlohou geštalt psychoterapie nebolo skúmať len symptómy. Snažila sa pojať človeka celostne (holisticky). Jednou z metód uplatnených v geštalt terapii bolo znovu prežívanie

⁴¹ Ibid., s. 48-49

⁴² Ibid., s. 50

⁴³ Ibid., s. 50

snov. Perls, po príklade Freuda, sa pokúšal nájsť cestu k človeku prostredníctvom jeho snov. Nesnažil sa však sny interpretovať ako Freud, ale pokúšal sa ich vrátiť späť. To znamená znova ich prežiť, ako by sa to stalo teraz (princíp tu a teraz). Perls vidí sen ako umelecké dielo a časti snov sú vlastne časťami našej osobnosti. Geštalť terapia sa pokúša o to, aby každý z nás bol celistvý človek. Práve z tohto dôvodu, sa pokúšal Perls o znovu prežitie sna, aby došlo k znovu sceleniu celej osobnosti.⁴⁴

Scelená osobnosť je charakteristická tým, že je zodpovedná sama za seba, za svoje činy a dokáže žiť v prítomnosti. Podľa Perlsa je centrum osobnosti to, čo niekto nazýva dušou. Sem zaradil emócie, ktoré vidí ako motor nášho chovania. To, ako sa človek správa, keď má radosť, hnev, či smútok, spúšťa v tele určité procesy. Napríklad pri emóciách sa vylučuje adrenalín, alebo sa mobilizujú svaly a motorický systém. Pomocou tohto pohybu alebo cez tieto rôzne reakcie, je človek v kontakte so svetom. Ak je narušený tento metabolizmus vzrušenia, znižuje sa ľudská vitalita. Ak nastane nejaký problém a človek nie je schopný alebo nemôže reagovať, tak ako mu je to prirodzené, tak nasáva stav úzkosti. Napríklad v prípade prechádzania cez úzku uličku sa snaží dať ramena k sebe, aby mohol prejsť. Podľa Perlsa, takto podobne reaguje ľudské tel. Ak nemôže človek prejavovať to čo cíti, cez motorický systém sa snaží znecitlivieť senzorický systém a redukovať vzrušenie. Takto môžu vznikať rôzne druhy znecitlivenia, ako napríklad zablokovanie uší. Je možné usúdiť, že Perls upozorňuje na prepojenie telesnej a duševnej zložky človeka. Intelekt človeka nedokáže riadiť náš biologický život. Keď človek prestane vnímať svoje telo, cíti sa ako nikto.⁴⁵

Geštalť terapia sa pokúša vyriešiť tento problém a to tak, že chce poňať celého človeka, čiže sa snaží o holistický prístup. Perls sa snažil pomáhať ľuďom, aby si začali uvedomovať sami seba, aby si viac dôverovali a uvedomovali si svoju vlastnú emocionalitu a vlastné telo. Mať dôveru vo vlastné úsudky, nespoliehať sa na ostatných, ale pokúšať sa ísť vlastnou cestou bez obáv toho, čo si ostatní o tom myslia.

⁴⁴ Ibid., s.72-73

⁴⁵ Ibid., s.71-73

1.5.3 Geštalť terapia verzus ostatné psychoterapeutické prístupy

➤ *Systemická psychoterapia*

Systemická psychoterapia je samostatná psychoterapeutická škola, ktorá je súčasťou chápania systemického prístupu ku klientom, ako aj k vlastnej profesionálnej úlohe terapeuta v širokej oblasti pomocných činností. Všeobecnej základom systemického prístupu je filozofia, že vonkajší svet neodhaľujeme poznatkami, ale vytvárame si ho a tým si vytvárame aj vlastnú realitu. Systém je reálny pre človeka, ale v skutočnosti existuje len v jeho mysli. Komplexná teória systemickej psychoterapie je odvodená z týchto východísk a na novo definuje základné pojmy, ako sú problém, klient, terapia, pomoc, a pod. Samotné modely systemickej praxe predstavujú metodickú výbavu psychoterapeuta, ktorá by mala obsahovať taktiež nasledovné technické nástroje, ako sú konštruktívne otázky, ocenenie klienta, jeho splnomocnenie.

➤ *Metóda externalizácie*

Táto metóda chápe problém alebo symptóm klienta, ako súčasť jeho vnútra, ktorá však nepatrí k jeho osobnosti. Klient je tým zbavený kritiky iných ľudí, pretože sa viac nestotožňuje so svojim problémom. Klient sa stáva osobou, ktorá má získava kontrolu nad problémom, ktorý ho doteraz ovládal, prostredníctvom spolupráce s inými osobami na danom probléme.

➤ *Naratívna terapia*

Pri tomto terapeutickom prístupe je človek vnímaný ako rečník, vykladajúci (naratívny). Klient sprostredkováva a vytvára svoj životný príbeh prostredníctvom výkladu sledu udalostí, ktoré prežil. Spôsobom výkladu stanovuje týmto udalostiam a vzťahom, ktoré sa v rámci nich vyskytli, určitý význam. Klientovi je umožnené aktívne meniť a upravovať svoje vlastné rozprávanie, pričom spoluautorom nového deja sa stáva psychoterapeut, a to tým, že práve on vytvára podmienky zmeny.

➤ *Eriksonovská psychoterapia*

Eriksonovská psychoterapia odstraňuje rozdiely medzi hypnózou a nehypnotickou terapiou a využíva ich prelínanie. Využíva bežné stavy tranzu, do ktorých sa dostávame i mimo terapie, v bežnom živote, pričom ako základ komunikácie medzi klientom a terapeutom sa využívajú prvky hypnózy. Prvky hypnózy sa využívajú na odstránenie komunikačných bariér, čím dochádza k lepšej spolupráci medzi klientom a terapeutom,

pričom nie je dôležitá samotná hĺbka hypnózy. Dôležité je skôr pôsobenie terapeuta a jeho vplyv na odstraňovanie psychických porúch klienta.

➤ ***Rogeroovská psychoterapia***

Rogeroovská psychoterapia nesie názov po svojom zakladateľovi C. Rogersovi a v rôznej literatúre je označovaná ako „terapia zameraná na človeka“, resp. „terapia rozhovorom“. Táto terapia sa prvotne nezameriava na usmerňovanie klienta, ale jej charakteristickou črtou je podpora rozvoja klienta. Úloha psychoterapeuta je rešpektovať klienta, podporovať jeho seberealizáciu v otvorenom rozhovore, pričom môže taktiež prejavíť svoje osobné okamžité pocity.

➤ ***Racionálna psychoterapia***

Racionálna psychoterapia kladie dôraz na logickú úvahu a myslenie klienta. Zameriava sa na jeho rozum, súdnosť a kritičnosť. Sústreďuje sa na objasnenie základu problému a jeho výklad, na príčinu vzniku problému a následne psychosomatické súvislosti. Zámerom racionálnej psychoterapie je zmeniť názory a postoje klienta v usporiadaní jeho životných hodnôt a zámerov. Významným psychosomatickým faktorom pri tejto zmene názorov a postojov klienta je dôkladná analýza jeho anamnézy. Racionálna psychoterapiu je možné využívať ako samostatný psychoterapeutický prístup, ale môže taktiež tvoriť časť systemickej terapie v jej počiatočných fázach. Môže byť taktiež využívaná ako prípravná fáza napr. pre hypnózu.

➤ ***Kognitívne-behaviorálna terapia***

Poruchy správania sú podľa behaviorálnej terapie chápané hlavne ako naučené reakcie. Kognitívna terapia sa zameriava hlavne procesom poznávania, hlavne samotnému mysleniu. Kognitívne-behaviorálna terapia je spojením týchto dvoch terapeutických prístupov a kombinuje ich teoretické základy podľa potreby. Kognitívne-behaviorálna terapia je charakteristická zameraním na prítomnosť, na konkrétne ohraničené problémy. Zvyčajne je krátkodobá a jej zámerom je rýchla sebestačnosť klienta, ktorý si zvyšuje vlastný pocit schopnosti.

➤ ***Transakčná analýza***

Transakčná analýza predpokladá existenciu troch základných častí ľudského „ja“. Konkrétne to sú rodič, dospelý a dieťa, pričom každej z týchto troch častí pripisuje určitý

spôsob cítenia, myslenia a správania sa. Prostredníctvom pochopenia týchto troch častí a ich prejavovania sa v určitých situáciách a vystupovaní do popredia sa snaží porozumieť súvislostiam problémov, ktoré ľudia majú sami so sebou, či inými vo svojom okolí. Názov transakčná analýza vystihuje celú podstatu tejto metódy. Zameranie na transakcie – výmenu informácií medzi ľuďmi a zároveň analýzu týchto výmen (transakcií). Pri dostatočnom uspokojení potrieb prostredníctvom transakcií nemajú ľudia potrebu sa nimi ďalej zaoberať. Avšak pri vzniku problémov a tým neuspokojení potrieb pri transakciách, transakčná analýza umožňuje uvedomiť si a porozumieť týmto neuspokojeným miestam ľudského „ja“. Cieľom transakčnej analýzy je väčšia sloboda, sebestačnosť a nezávislosť človeka, ako aj rozvinutie schopnosti sebauvedomenia.

➤ **Geštalť terapia**

Podľa Perlsa je rozdiel medzi geštalť terapiou a ostatnými psychoterapiami v tom, že geštalťisti neanalyzujú, ale integrujú. Psychoanalýza najviac pracovala metódou hľadania príčiny pacientovho problému v jeho minulosti alebo v jeho nevedomí. Geštalť terapia na rozdiel od psychoanalýzy vychádza z fenomenológie, ktorá sa sústreďuje na pacientovo prítomné prežívanie.⁴⁶

Hneď v úvode Perlsovej publikácie „Geštalť terapia“ je doslova umiestnené geštalť vyznanie: *„Ja konám svoje a ty vykonávaj tiež svoje. Nie som na svete preto, aby som žil podľa tvojho očakávania, a ty nie si na svete, aby si žil podľa môjho. Ty si ty a ja som ja, a ak náhodou nájdeme jeden druhého, je to krásne. Ak nie, nedá sa s tým nič robiť“*.⁴⁷

Toto vyznanie pre dnešného človeka môže pôsobiť rozpačito a egocentricky. Podľa Perlsa by však ideálny jedinec nemal preberať za nikoho zodpovednosť. Naskytne sa nám otázka: „Ako by Perls odpovedal na otázku zodpovednosti rodiča k dieťaťu alebo na morálnu zodpovednosť za chorých a bezvládných ľudí?“

1.5.4 Geštalť terapia dnes

Od 60. rokov minulého storočia geštalť terapia prešla „veľký kus cesty“. Prispôsobila sa modernému človeku a zároveň zároveň spolupracuje aj s ostatnými terapeutickými prístupmi. Dnešný integrujúci geštalť je komplexným intersubjektívnym prístupom, ktorý vychádza z fenomenologickej teórie pola. Geštalť terapeut môže pri práci vychádzať aj

⁴⁶ Ibid., s. 8

⁴⁷ Perls, Frederick S.: *Geštalť terapie doslova*. 1. vyd., Olomouc: Votobia, 1996

z poznatkov iných terapeutických smerov a z ďalších vedných disciplín. Dôležité je, aby terapeut mal tvorivý prístup ku klientovi a aby sa mu mohol čo najlepšie priblížiť.⁴⁸

Terajšia geštalt psychoterapia kladie dôraz na zodpovednosť, a to nielen na zodpovednosť sama za seba, ale za ľudí okolo a za prostredie, ktoré ľudá obklopuje. V 60. rokoch bol prístup k geštaltnu často direktívny, zatiaľ čo dnešný geštalt dáva do popredia fenomenologický dialóg podľa Bubera v pojatí „Ja a ty“. Podľa tohto prístupu sa dnes označuje geštalt prístup ako dialogický, keďže spočíva v dialógu. Nesústreďuje sa len na moment, len na prežívanie, ale rieši aj budúcnosť. Pokúša sa o znovunájdenie ekologickej rovnováhy. Nejde len o zodpovednosť o prírodu, ale máme zodpovednosť za ekonomické a spoločenské podmienky a taktiež za život ostatných druhov živočíchov.⁴⁹

1.5.5 Princípy, z ktorých vychádza súčasná geštalt terapia

Od Perlsovových čias až po súčasnú geštalt terapiu zostava jej základnou dogmou princíp „Tu a teraz“. Všetky ostatné princípy sa podriaďujú realite, v ktorej sa klient a terapeut pravé nachádza.

➤ **Princíp - Tu a teraz**

„Ľudia plačú nad strniskom budúcnosti a nevidia plné stodoly minulosti. Z toho všetkého však vyplýva veľkosť a dôležitosť každého prítomného okamihu a zodpovednosť každého z nás.“

(Viktor Emil Frankl)

Geštalt terapia, tak ako bolo spomenuté, sa nepokúša o kauzalitu a ani nehľadá účel. Minulosť a budúcnosť si uvedomujeme v prítomnom okamihu. Neúmerná koncentrácia na minulosť (spomienky) alebo na budúcnosť (plány) je formou úteku s ohľadom na súčasnosť. Tieto fantázie sa často vyskytujú ako forma úniku z aktuálneho momentu, keď človek nevie niečo vyriešiť. Napriek tomu, neexistuje nič mimo aktuálneho/ súčasného momentu.⁵⁰

Geštalt terapia sa zameriava pri tomto princípe na „tu a teraz“ dvoma spôsobmi. Za prvé, kladie dôraz na vyjadrenie všetkého čo je v povedomí klienta a pracuje s týmito

⁴⁸ Mackewn, Jennifer: *Gestalt psychoterapie. Moderný holistický prístup k psychoterapii*. 1. vyd., Praha: Portál, 2004, s. 9-11 (Ibid.)

⁴⁹ Ibid., s. 9-11

⁵⁰ Mental Help Net: *Gestalt Therapy*. [cit. 2005-25-11 Dostupný z http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=8139&cn=91]

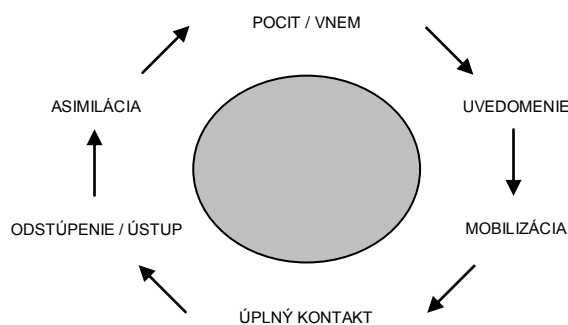
vyjadreniami. Za druhé, pomocou sprítomnenia minulosti alebo budúcnosti – alebo fantázií vo všeobecnosti – dramatizáciou minulých zážitkov, dokonca tých zo snov, alebo predstav o budúcnosti. Tieto sa stávajú reálnymi prostredníctvom gesta, postojov a verbálnych prejavov.

➤ **Princíp - Uvedomenie**

„To, čo je za nami, a to, čo je pred nami, sú v porovnaní s tým, čo je v nás, maličkosti.“

(Oliver Wendell Holmes)

Každý človek musí začať v prvom rade od seba. Človek sa bráni viacerými spôsobmi, aby nemusel riešiť sám seba. Lepšie sa pomáha druhému ako sebe samému. To, že si začne uvedomovať sám seba, je prvý krok k náprave alebo k zmene.



Obrázok č. 2 Cyklus uvedomenia⁵¹

Princíp Uvedomenie je motorom geštalt terapie. Uvedomenie je vždy úmyselné a nastáva vždy v poli organizmus – prostredie. Uvedomenie charakterizované kontaktom, vnímaním a vzrušením je subjektívnou skúsenosťou – byť v kontakte s vlastnou existenciou vrátane všetkých zmyslov v danom okamihu. Je to viac než len obyčajné premýšľanie o probléme. Uvedomenie je integratívne, zahŕňajúce celistvosť, umožňujúce primeranú odozvu na okamžitú situáciu v súlade s potrebami človeka a možnosťami prostredia. Rôzne uvedomenie môže vyústiť do popredia v rôznych časoch. Je to uvedomenie si človeka jeho vnútornej komplexnosti.⁵²

⁵¹ Fritz Perls: *Tehrapy*. Prednáška pre Pearson Education [wps.prenhall.com/wps/media/objects/1101/1128212/ch%209%20pp.ppt]

⁵² Gestalt Global Corporation and the Gestalt Training Institute of Bermuda: Gestalt Therapy Theory: An Overview. [cit 2009-12-05 Dostupný z <http://www.g-gej.org/4-3/theoryoverview.html>]

➤ **Princíp - Skúsenosť**

Ak má niekto niečo zažité, dokáže sa v podobnej situácii lepšie zorientovať a dokáže ju lepšie pochopiť a integrovať. Dôležitá je skúsenosť senzorická. Pre udržanie zmeny je potrebná skúsenosť kognitívna.

➤ **Princíp - Kontakt**

Je potrebné uvedomovať si kontakt so svojim ja. Nesmieme zabúdať, že „ja“ nie je „ty“, hoci spolu koexistujú. To, že sú ľudia v kontakte so sebou, svojou rodinou a okolím, vytvára napätie medzi tým, čo je známe a neznáme.

Kontakt, stretnutie s rôznymi druhmi iného je pritom podstatou ľudského života. Každý organizmus je schopný efektívneho a naplňajúceho kontaktu s inými vo svojom prostredí a sleduje spôsoby, akými prichádza do kontaktu tak, že organizmus môže prežiť a rásť k dospelosti. Každý kontakt je kreatívny a dynamický, a z neho sa každá skúsenosť odvíja ako kreatívne prispôsobenie organizmu v prostredí. Kontakt znamená formovanie oblasti figúry voči pozadiu v kontexte poľa organizmus – prostredie. Kontakt je taktiež definovaný ako „uvedomovanie si a správanie voči prispôsobiteľnému; a zamietnutie neprispôsobiteľných novín“. Mať možnosť funkčného a existenciálneho kontaktu v poli je základom pre rast a zmenu, rovnako, ako sila zavrhnúť alebo udržiavať nezdravé kontakty.⁵³

➤ **Princíp - Fenomenológia**

Svet je taký, aký ho človek vníma. Preto je dobré veriť tomu, čo cíti a čo myslí, lebo je to súčasťou reality a nielen jeho dojem. Spôsob ako si navzájom ľudia vymieňajú svoje dojmy, pocity a myšlienky, práve tak sú v realite a majú reálny vzťah.

Fenomenológia je v najširšom slova zmysle filozofická doktrína, ktorá obhajuje vedecký výskum bezprostrednej skúsenosti ako základ (predmet) psychológie. Fenomenologický postoj je jeden z najotvorenejších a prináša pokoru v prítomnosti iných s naozajstným záujmom a hlbokým rešpektom voči vytváraniu zmyslu, videnia, skúsenosti a organizácii sveta. Priblíženie sa inej osobe fenomenologicky znamená zamerať sa na zrejmé, odhalené situáciou v danom okamihu a vyhnúť sa interpretácii a premĺčaniu. Hlavným záujmom je okamžitý prehľad o bytí (čo je) a stretnutie s inými osobami v rámci ich poľa

⁵³ Gestalt Global Corporation and the Gestalt Training Institute of Bermuda: Gestalt Therapy Theory: An Overview. [cit 2009-12-05 Dostupný z <http://www.g-gej.org/4-3/theoryoverview.html>]

organizmus/ prostredie, bez predsudkov, predpokladov a špekulácií. Nepodmienené prijatie a uzatvorenie vlastných skúseností a predsudkov je základom pre akýkoľvek fenomenologický prístup.⁵⁴

➤ **Princíp - Pole**

Teória poľa pôvodne odvodená z práce Kurta Lewina je primárnym spôsobom pohľadu na svet. Podľa Lewina všetko je závislé na kontexte prostredia. Každý je súčasťou, a súvisí so všetkým ostatným čo je v poli. Všetky časti alebo podskupiny poľa (napr. osoby, zmysly, túžby, choroby, a pod.) sú navzájom prepojené, prekrývajú sa a navzájom sa ovplyvňujú. Dôsledkom je, že ľudia neustále vytvárajú vlastnú realitu, ktorá je v jej základe závislá na kontexte. Súčasne však pole skúsenosti žiadneho človeka nie je rovnaké, ako iného človeka.⁵⁵

Z tohto dôvodu aj klient s psychoterapeutom existujú v určitej sieti vzťahov. Ak chce terapeut porozumieť klientovi musí brať do úvahy jeho osobné pole. Pre terapiu je avšak najdôležitejšie pole, v ktorom funguje klient a terapeut. Čiže ich osobný vzťah, ktorý sa organizuje v zhode s potrebami klienta.⁵⁶

➤ **Princíp - Holizmus**

„Telo – kôň pre dušu, duša - kôň pre ducha.“

(staroveké mystické porekadlo).

Každý človek je časťou celku a zároveň je celkom, ktorý sa skladá z ďalších častí ako je telo, emócie a myseľ. Cieľom terapie a osobného rastu je súlad týchto častí, ktoré nemožno od seba oddeliť, pretože sú súčasťou životnej skúsenosti jedinca. Geštalť terapia sa líši od ostatných terapií práve týmto holistickým prístupom, ktorý vedie k lepšiemu uvedomeniu, zodpovednosti a naplneniu v živote človeka. Holistický prístup je kombináciou jedinca, rodiny a kultúry, teda človeka ako celku a nie len špecifickej časti, ktorá je preskúmaná v prítomnosti, v minulosti a budúcnosti. Holizmus je založený na tvrdení, že celok je dôležitejší, než len súčet jednotlivých častí, a že jednotlivé časti celku sú vo vzájomnom

⁵⁴ Gestalt Global Corporation and the Gestalt Training Institute of Bermuda: Gestalt Therapy Theory: An Overview. [cit 2009-12-05 Dostupný z <http://www.g-gej.org/4-3/theoryoverview.html>]

⁵⁵ Gestalt International Study Center: *About Gestalt*. [cit. 2011-03-06 Dostupný z <http://www.gestaltreview.com/Default.aspx?tabid=69>]

⁵⁶ Institut pro Gestalt Terapii; Institut pro výcvik v Gestalt Terapii: *Co je Gestalt*. [cit. 2011-18-05 Dostupný z <http://www.gestalt.cz/gestalt/co-je-gestalt>]

vzťahu. V rámci holizmu je preskúmaný základný prístup – potreba človeka pochopiť mnohé ťažkosti vznikajúce z jeho pozadia, náboženského vyznania, pocitov, emócií, rodinných vzťahov, a fyzickej a psychickej komplexnosti.⁵⁷

➤ **Princíp - Dialóg**

Princíp dialóg je založený na filozofickej antropológii Martina Bubera „ja - ty“. Dialóg je špeciálnou formou kontaktu a stáva sa základom pre prehĺbenie uvedomenia a skúsenosti. Dnešná geštalt terapia má prívlastok dialogická, čiže je založená na vzájomnom dialógu klienta a terapeuta. Terapeut pristupuje ku klientovi bez predsudkov, ako k rovnocennému partnerovi. Jeho úlohou je poskytnúť mu doprovod a viesť ho k uvedomeniu. Terapeut sa nepokúša vyriešiť za klienta jeho problémy. Klient si k terapeutovi chodí po podporu a opúšťa terapiu, až keď nájde zdroj svojej seba podpory.

Dialóg vyžaduje ochotu dvoch alebo viacerých ľudí otvoriť sa širokým a hlbokým spôsobom skúsenostiam iných. Je to otvorené stretnutie dvoch alebo viacerých fenomenológií. V terapeutickom kontexte je potrebné vhodné sebaodhalenie terapeuta s cieľom angažovať klienta reálnym a autentickým spôsobom a vytvoriť zdieľanú reč myšlienok. Cieľom je umožniť klientovi rast prostredníctvom interpersonálnej transakcie. Princíp dialógu na jednu stranu zahŕňa záväzok vytvoriť autenticitu, no na stranu druhú je limitovaný v časti etických otázok (do akej miery sebaodhaliť a do akej miery angažovať klienta). Terapeut sa významne podieľa na interakcii momentu, avšak musí zároveň byť veľmi opatrný, aby neporušil hranice klienta, nespôsobil škodu alebo nepracoval na vlastných problémoch.⁵⁸

➤ **Princíp - Zodpovednosť**

Principiálnou myšlienkou princípu „zodpovednosť“ je nahradiť pocit viny (spojený s „malo by sa“ a „musí sa“) zodpovednosťou spojenou s organizmickou sebareguláciou. To vytvára flexibilitu so vzťahom ku kompromisu, umožňujúcemu prirodzenú rovnováhu medzi potrebami klienta a okolitým prostredím, a povoľujúcemu prirodzenú rovnováhu medzi vlastnými potrebami a potrebami okolitého prostredia.

⁵⁷ HubPages Inc.: *How Holistic Approaches and Gestalt Therapy Fit Together*. [cit. 2011-13-04 Dostupný z <http://hubpages.com/hub/How-Holistic-Approaches-and-Gestalt-Therapy-Fit-Together>]

⁵⁸ Institut pro Gestalt Terapii; Institut pro výcvik v Gestalt Terapii: *Co je Gestalt*. [cit. 2011-18-05 Dostupný z <http://www.gestalt.cz/gestalt/co-je-gestalt>]

Geštalt terapia zdôrazňuje nezávislosť klienta a zanecháva ho zodpovedným za vlastný vývoj a rozvoj. To prispieva k veľkému významu úlohy geštalt terapie, pochopiť viac ako facilitátor alebo sprievodca terapeutickým procesom, než robiť geštalt zodpovedným za klientovu pohodu alebo predstierať vytvorenie dôvery v klienta a jeho schopnosti. Týmto spôsobom sa zabraňuje vytváraniu vzťahu závislosti a vytvára sa model pre pozitívny vzťah pre osobný rast.

V tomto svetle, terapeut nemá pravdu o klientovi, a taktiež nepodáva a neponúka riešenia. Terapeutova rola je poskytnúť klientovi priestor na vlastné skúsenosti (toto je prepojenie na princíp skúsenosť) vo vhodnej ochrannnej atmosfére.

➤ **Princíp - Kreativita**

Keďže geštalt terapia pracuje s princípom „tu a teraz“, tak predpokladá, že život je plný neustálej improvizácie. Terapeut už nepracuje len s overenými prístupmi, ale snaží sa postupovať podľa svojho úsudku a svojich vedomostí. Takto spolu s klientom vytvárajú priestor pre uzdravenie a zmenu.

Je nevyhnutné pochopiť, že kreatívna energia nie je nevyužitá alebo nejako absentujúca, ale zapája sa aktívne do iných procesov, ako sú neurotické mechanizmy, návyky, postoje, predpoklady a štruktúry viery. Preto, ak sa hovorí o uvoľnení kreatívnej energie pri geštalt terapii, ide o narážku na obrovskú zásobu potenciálu neuvoľnenej aktivity a tvorivého procesu.⁵⁹

Využívanie kreativity v rámci terapeutického vzťahu umožňuje autentické sebavyjadrenie klienta, ktorého význam sa nachádza v životnom kontexte dotknutej osoby. Geštalt terapia môže napomôcť schopnostiam človeka zaradiť sa medzi iných ľudí hravo a kreatívne, a to tým, že ponúka potenciálny priestor pre impulzy k rozvoju. Kreativita v psychoterapeutickom vzťahu znamená viac, než len byť kreatívny ako terapeut, alebo byť v kontakte s klientom, ktorý ukazuje kreatívne kvality. Je to odvážna, kreatívna interakcia v rámci terapeutického vzťahu.⁶⁰

⁵⁹ The Gestalt Center of Gainesville, Inc.: *Creativity*. [cit. 2011-11-04 Dostupný z <http://www.afn.org/~gestalt/creative.htm>]

⁶⁰ Gestalt International Study Center. Amendt-Lyon, Nancy, h.D.: *Art and Creativity in Gestalt Therapy*. [cit. Gestalt Review, Volume 5, Number 1 Dostupný z <http://www.gestaltreview.com/Default.aspx?tabid=78>]

➤ **Princíp - Rast**

Geštalt terapia neuznáva patologické paradigmy, ale uprednostňuje rast. A to ako osobný, v ktorom sa stáva človek dospelou a zdravou osobnosťou, tak i duchovný, v ktorom si uvedomuje svoj potenciál a svoje poslanie.

1.5.6 Techniky používané v dnešnej geštalt terapii

Geštalt terapia už nepracuje na princípe tradičných technik, ale berie do úvahy vnímanie a uvažovanie. Dá sa povedať, že ju je možné brať ako spôsob existencie. Najdôležitejšou časťou je proces uvedomovania, čo je cieľom terapeutickej práce. V minulosti geštalt terapia bola známa najmä svojimi technikami, ako sú:

- Horúca stolička - klient prežíva intenzívne „tu a teraz“. Terapia sa odohráva v skupine pred publikom, terapeut ho podporuje v uvedomení.
- Prázdna stolička - symbolizuje niekoho alebo niečo z klientovho života. Terapeut sa pokúša o konfrontáciu. Vede klienta k novej skúsenosti.
- Identifikácia - terapeut ponúkne klientovi, aby sa stotožnil s nejakou situáciou alebo časťou svojho sna a nechá ho samého jednať, pokiaľ sa neobjaví osobný obsah, ktorý môže klient ďalej zužitkovať.

Pre dnešnú geštalt terapiu sú príznačné rôzne experimentálne a kreatívne techniky. Čerpá z východných náboženských systémov, existencionalnej fenomenológie, z umenia a z mnohých ďalších oblastí. Záleží už len na samotnom klientovi, pre čo sa sám rozhodne.⁶¹

Metódy a techniky využívané v súčasnej geštalt terapii sú podrobnejšie popísané v kapitole 3.

1.5.7 Pohľad geštalt terapie na psychosomatické ochorenia

V niektorých terapiách sa terapeuti snažia sústrediť na pacientov minulý život, na jeho spomienky. Pri tom, ako sa snažia nájsť v jeho minulom živote príčinu jeho problémov, zabúdajú na samotného klienta. Geštalt terapia sa pokúša vnímať človeka celostne. To znamená, že berie dôraz na jeho duševnú, ale aj telesnú stránku. Utváranie celistvosti, čiže geštaltu, ide vždy ruka v ruke s uvedomovaním. Úplný geštalt je podmienkou duševného

⁶¹ Institut pro Gestalt Terapii; Institut pro výcvik v Gestalt Terapii: *Co je Gestalt*. [cit. 2011-18-05 Dostupný z <http://www.gestalt.cz/gestalt/co-je-gestalt>]

zdravia. Ak nastane nejaký problém, tak dochádza k neukončeniu situácie. Takto vzniká neúplný geštalt, ktorý zamedzuje rastu a spôsobuje stagnáciu.⁶²

Z histórie geštaltizmu môžeme konštatovať, že zakladatelia geštalt terapie Fritz a Laura Perlsovi, a Paul Goodman, svojou pracou obohatili geštalt princípy vnímania a teóriu poľa. Ďalej prepracovali psychologické teórie o naviazaní vzťahu ja - okolie, neukončené záležitosti a fixované geštalty. Prostredníctvom týchto poznatkov sa pokúšali vysvetliť na čom stojí duševné zdravie, čo spôsobuje vznik duševných porúch a napokon sa tieto poznatky snažili aplikovať v oblastiach psychického zdravia a duševných porúch.⁶³

1.5.8 Pojem zdravie v geštalt terapii z psychického hľadiska

Z pohľadu geštalt prístupu sú psychickí zdraví jedinci tí, ktorí sa dokážu sami regulovať. To znamená, že pružne reagujú na zmenu a dokážu sami seba podporovať za rôznych okolností. Zároveň prijímajú vzájomnú závislosť na iných ľuďoch a prostredie. Sú schopní zabezpečiť si vlastné potreby a potreby ľudí vo svojej komunite a s ohľadom na životné prostredie. Sú zodpovední za svoj život a za svoje rozhodnutia. Dokážu sa sami seberealizovať a to aj v rámci obmedzenia, ktoré život prináša. Dokážu adekvátne reagovať v súlade so situáciou, bezproblémovo fungujú vo vzťahu s okolím aj so sebou samým. Napokon naše telesné a duševné zdravie výrazne ovplyvňujú naše vzťahy, ktoré máme medzi nami a sami so sebou a s prostredím, ktoré nás obklopuje.

Ak človek žije dlhodobo v prostredí, kde si nemôže vytvárať funkčné vzťahy, kde sa nemôže otvorene prejavovať, tak to môže mať následky na jeho duševnom i telesnom zdraví. Takýto človek nemá dostatok vnútornej sily a potrebuje podporu okolia. Ale na druhú stranu, existujú ľudia, ktorí aj napriek zlým podmienkam si udržia schopnosť tvorivého jednania. Túto schopnosť má každý človek vrodenu, samozrejme záleží na jej ďalšom rozvíjaní a zdokonaľovaní, aby dokázal správne reagovať na rôzne životné udalosti. Ak dôjde k strate pružnosti v tvorivom prispôbovaní dochádza k poruche. Táto porucha nemusí vzniknúť len na individuálnej úrovni, ale záleží aj od kontextu. Napríklad človek v bežnom živote funguje normálne, ale za určitých okolností môže stratiť kontakt s realitou a uchýli sa k stereotypnému spôsobu chovania.

⁶² Perls, Frederick; Hefferline, Ralph F.; Goodman, Paul: *Gestalt terapie. Vzrušení lidské osobnosti a její růst*. 1. vyd., Praha: Triton, 2004, s. 17

⁶³ Ibid., s. 31

Perls, Hefferline a Goodman sa zhodli na tvrdení: „že *psychické poruchy sú dôsledkom chronického prerušovania kontaktu alebo organizmickej regulácie vzťahu ja – okolie*“.⁶⁴ Tento pohľad na zdravie poukazuje na to, aký vplyv má na človeka jeho prostredie. Podrobnejšie táto problematika je popísaná v kapitole č. 2.2.

1.5.9 Psychosomatický postoj v geštalte s dôrazom na telo

Podľa jedného porekadla sa označuje človek, ako strojcom svojho šťastia. Môžeme toto porekadlo pretvoriť nasledovne: To ako sa cítime, alebo v akom stave sme, si sami vytvárame. Podľa Perlsa (viď kapitola č. 1.5.2 Fritz Perls, jeho život a dielo), ak človeku niečo bráni v prejavovaní jeho prirodzenosti, tak má tendenciu sa stiahnuť sám do seba a nereaguje. Postupne sa môže stať, že úplne otupie. Tento stav je často príčinou rôznych psychosomatických porúch. Podrobnejšie táto problematika je popísaná v kapitole č. 2.2.

⁶⁴ Ibid., s. 37

2. PSYCHOSOMATIKA

2.1 Psychosomatika všeobecne

Pojem psychosomatika bol prvýkrát pomenovaný v devätnástom storočí lekárom Heinrothom v jeho učebnici o poruchách duševného života. Lekár Heinroth použil tento termín v súvislosti s poruchami spánku, o ktorých sa domnieval, že sú spôsobené určitými duševnými stavmi a náladami⁶⁵. Od tejto doby prešiel termín psychosomatika dlhým vývojom.

V súčasnosti sa tento pojem používa mnohými psychológmi a pacientmi v nepresnom zmysle. Nie je možné tvrdiť s úplnou istotou, že ochorenie sa týka tela, resp. duše. Vždy sa jedná o ochorenie celého človeka a záleží od prevažujúcej stránky ochorenia a samozrejme aj od vzťahov a prostredia, v ktorom sa človek nachádza. Disharmónia medzi týmito zložkami sa môže prejavovať rôznymi chorobami.

Podľa programového vyhlásenia psychosomatiky (v Mohapl, 1990) publikovaného v časopise „Psychosomatic medicine“, ktorý vychádza od roku 1939, sa psychosomatika zaoberá psychologickým prístupom k medicíne a jej jednotlivým odvetviam; zaujíma sa o vzťahy medzi emočným životom a telesnými pochodmi; tvrdí, že nie je „logické rozlíšenie“ medzi telom a dušou; avšak zameriava sa na zisťovanie korelácií psychologických a fyziologických procesov a predstavuje, ako nový odbor, tak súčasť každej lekárskej špecializácie.⁶⁶

Každé ľudské ochorenie sa dá diagnostikovať a správne liečiť vo sfére, v ktorej prepuklo. Choroba totiž vzniká v závislosti na prežitkoch, podľa vlastnej existencionalnej situácie. Psychosomatika teda nájde uplatnenie v každej oblasti medicíny. Jej hlavnou úlohou je sledovať príznaky pacientov a odhaľovať príčiny vzniku ich chorôb. Lekári musia pri diagnostike brať do úvahy rôznorodý charakter príznakov, t.z. jeden príznak môže byť ukazovateľom viacerých potenciálnych problémov. Definovať konkrétne poruchy a porozumieť ich obsahu vyžaduje dostatočnú intuíciu a skúsenosti. Každý telesný, duševný alebo duchovný symptóm pacienta patrí - rovnako ako všetky životné prejavy - do

⁶⁵ Danzer, Gerhard: *Psychosomatika. Celostný pohľad na zdravie tela i duše*. 2. vyd, Praha: Portal, 2010, s. 13

⁶⁶ Konzultační a terapeutický institut Praha. *Historie psychosomatického myšlení*. [cit. 2011-25-05 Dostupný z <http://www.aktip.cz/cs/o-nas/historie-psychosomatickeho-mysleni.html>]

komunikačných súvislosti, ku ktorým sa vzťahuje a v ktorých je za normálnych okolností chápaný a vysvetľovaný.⁶⁷

Moderná psychosomatika stojí na základoch, ktoré boli formulované lekármi v prvej polovici minulého storočia, pričom od svojich zakladateľov zdedila hlavne úlohu prepojiť vedomosti s inými medicínskymi a psychoterapeutickými odbormi. Táto úloha psychosomatiky vyplýva z celostného pohľadu na človeka, podobného, aký uplatňuje Geštalť terapia vo svojom holistickom prístupe k človeku. Tieto dve metódy sú vzájomne prepojitelné a môžu sa vzájomne dopĺňať. Prístup k telesnej stránke človeka v psychosomatike je aplikovateľný v Gestalt terapii pri práci s telom a naopak, prístup k psychickej stránke človeka z Gestalt terapie je využiteľný v psychosomatike.

Ľudí môžeme chápať ako hierarchicky organizovaný celok, stále komplexnejších systémov. Každý systém je nadriadený jeho častiam a podriadený vyššiemu celku – od bunky k orgánu až po nervové riadenie celého organizmu. Ide o hierarchické úrovne reflexného, telesného, sprvu nevedomého reagovania cez emočné, kognitívne a duchovné vyhodnocovanie rôznych situácií, až po prevzatie osobnej zodpovednosti za svoje konanie.⁶⁸

2.2 Pohľad na dušu a telo v psychosomatike s ohľadom na Geštalť terapiu

Pojem psychosomatika má svoj pôvod v starovekej gréčtine a pozostáva z dvoch slov „psyché“ – duša a „soma“ – telo. Dušu v psychosomatike pritom môžeme chápať z viacerých hľadísk. Jedným z nich je pohľad na dušu zo spirituálneho hľadiska resp. náboženského hľadiska a druhým pohľadom je pohľad na dušu, ako na centrum emócií, pričom emócie sú reakciou na rôzne záťažové situácie vrátane životných problémov a konfliktov. Dôraz na tieto hľadiská sa v rôznych obdobiach menil, napr. po páde metafyziky v dôsledku odklonu človeka od viery. Tento fenomén môžeme sledovať aj v ostatnom období, pre ktoré je charakteristické zameranie na materiálne zabezpečenie viac ako na duchovno. V súčasnosti je nevyhnutné venovať pozornosť, v rámci terapie, všetkým trom zložkám človeka – telesná stránka, duševno, ale aj duchovno.

⁶⁷ Danzer, Gerhard: *Psychosomatika Celostný pohled na zdraví těla i duše*. 2. vyd, Praha: Portal, 2010, s. 42

⁶⁸ Ružička, Jiří: *Psychosomatický přístup k člověku*. 1. vyd, Praha: Triton, 2006, s. 50 (Ibid.)

2.2.1 Vplyv telesnej zložky na človeka

Človek reaguje na rôzne vonkajšie podnety vedome aj nevedome. Existencia nevedomých procesov v ľudskom tele je podložená aj z neurologického hľadiska, čo je dokázané výskumom mozgovej činnosti⁶⁹. Je preukázaná závislosť medzi silou fyziologickej reakcie tela a nedostatkom reakcie psychiky. V prípade, že sa niekto snaží o zachovanie sebaistoty, či sebaúcty, o ktorú by prišiel emocionálnou reakciou, môže uprednostniť telesnú reakciu. To isté platí už o samotnom vnímaní negatívnych aspektov jeho osobnosti, ktoré môže vyústiť až do obavy z ohrozenia niektorých pre človeka dôležitých vzťahov. V ďalších prípadoch je to strach z neschopnosti zvládnuť citové vypätie a straty ovládania. Dlhodobé potlačovanie týchto emočných konfliktov môže odradiť od vyhľadania terapeutической pomoci, z dôvodu nevedomenia si, že by to mohlo mať pozitívny vplyv na ich fyzické zdravie, bez dôrazu na konečné riešenie problému. Pre motiváciu k vyhľadaniu psychoterapeutickej pomoci je možné využiť rôzne, aj kritické podnety. Klienta je nevyhnutné upozorniť, že neriešením problémov komunikáciou sa môžu objaviť zástupné fyzické symptómy.⁷⁰

Ak dôjde k narušeniu prirodzeného rytmu, ktorý pozostáva zo sledu aktivácia – čin – vyriešenie vzniknutej situácie – úspech – relaxácia, sa neodreagované napätie môže prejavovať vo svaloch, čo vedie k ich bolestiam a pocitu vyčerpania. Toto napätie nedokáže telo potlačiť ani v spánku, čoho dôkazom je napríklad škripanie zubami⁷¹. Ďalšími formami telesnej reakcie na psychické problémy môžu byť taktiež nefunkčné bolesti chrbta, napätie v krku, hrudnom koši, či problémy s dýchaním. Jedným z dôvodov bolesti chrbta môže teda byť nevedomá úzkosť z rozpadu vlastnej osobnosti. Táto úzkosť je subjektívne vnímaná ako strata sebakontroly, sebaovládania a je premietnutá do držania tela človeka, ktoré odráža jeho okamžitý psychický stav.

Pri psychoterapii je nevyhnutná snaha o kauzálnu, odkrývajúcu terapiu, ktorej úlohu je vytvoriť podmienky, pri ktorých klient môže slobodne vyjadriť svoje pocity a postoje. Týmto sebauvedomením klient môže získať späť svoju sebaúctu. Práca terapeuta spočíva v dôslednom pozorovaní klienta akým spôsobom sa vyjadruje, dýcha, sedí. Je potrebné podporovať klienta, aby si uvedomoval svoje vlastné ja a mali ho za svojho radcu a takto zistili, akým spôsobom k nim ich telo prehovára alebo hovorí za nich.

⁶⁹ Ibid., s. 49

⁷⁰ Ibid., s. 53-54

⁷¹ Ibid., s. 54

Samozrejmosťou pri terapii by malo byť využívanie tela a všetkého, čo s ním súvisí a to z dôvodu, že ľudské pocity sú prejavované telom prostredníctvom emócií a emócie v niektorých prípadoch vplývajú na fyzický stav tela. Nedostatočne získané poznatky o telesnom prežívaní, v rámci terapeutického výcviku, vedú stále k vytváraniu mnohých tabu okolo telesnosti a pritom jedným zo základných úkonov terapeuta by malo byť zaradenie práce s telom ku každodenným terapeutickým metódam.⁷²

Geštalť prístup berie telesný proces ako základný aspekt pri práci terapeuta, ktorá spočíva v tom, že neoddeľuje človeka od jeho tela, či telo od človeka, pretože podľa Geštalť teórie telo, myseľ a emócie sú neoddeliteľné. Vzhľadom na to, že všetky tieto časti tvoria jeden celok, odlúčením ktorejkoľvek z nich by došlo k porušeniu tohto celku. Fungovanie celého organizmu je závislé na fungovaní jeho jednotlivých procesov:

- telesných,
- emocionálnych,
- mentálnych,
- verbálnych,
- neverbálny zážitkov,

ktoré tvoria jeden ucelený systém, v rámci neho sa vzájomne ovplyvňujú. Napriek tomu sa vzájomne neriadia, ale prebiehajú súčasne. Práve preto Geštalť uplatňuje metódu, ktorá sa snaží všetky tieto zložky zjednotiť.⁷³

*Geštalť prístup odporúča prepínať svoju pozornosť z klientovho telesného procesu k jeho slovám, od vlastného telesného uvedomenia, predstav a myšlienok k zázemiu klienta, k okolnostiam a podmienkam, v ktorých terapeut pracuje.*⁷⁴

Geštalť prístup definuje od svojho vzniku potrebu venovať pozornosť všetkým telesným procesom terapeutmi. Veľký dôraz kladie na dýchanie človeka.⁷⁵

⁷² Mackewn, Jennifer: *Gestalt psychoterapie. Moderný holistický prístup k psychoterapii*. 1. vyd., Praha: Portál, 2004, s. 169 (Ibid.)

⁷³ Ibid., s. 169

⁷⁴ Ibid., s. 169

⁷⁵ Ibid., s. 169

Podľa Jennifer Mackewn, by práca s telesnými procesmi vzhľadom na Geštalt mala prebiehať citlivo zo strany terapeuta, aby sa klient vyhol nepríjemným pocitom. Ako všetci odborníci, ktorí pracujú s ľuďmi, aj Geštalt terapeuti musia dodržiavať etické prístupy, ktoré zakazujú sexuálne a iné dehonestujúce dotyky s klientom. Akékoľvek iné spôsoby podporných dotykov v priebehu terapie záležia na dohode terapeuta s klientom a to z dôvodu, že dotyk je taktiež cestou k vzájomnému porozumeniu.⁷⁶

2.2.2 Vplyv duševnej zložky na človeka

„Duša podobne ako ľadovec je nad povrchom a vedomá len malou časťou, ale z ôsmich devätín je ponorená alebo nevedomá“

(Freud)

Ľudia mali v minulosti tendenciu pripisovať dušu aj neživým predmetom, ktoré sa potom stávali objektom ich uctievania v podobe totemov a talizmanov, pričom stále uctievali aj duše iných ľudí. Práve z dôvodu, že všetkému bola prisudzovaná duša, to bol element, ktorý spájal všetky živé veci s neživými a tieto vytvárali spolu jeden celok. Súčasný človek je toho názoru, že prisudzovanie duše neživým veciam je len projekciou. Tento postoj však nemusí byť úplne správny a to z dôvodu, že ak sa človek považuje za pána tvorstva, tak musí akceptovať prírodu a snažiť sa jej porozumieť, tak ako sa snaží porozumieť sebe a svojej duši. Terapeutický proces by mal preto byť zameraný ako na pacientovu dušu, tak aj na dušu sveta.⁷⁷

Je zaužívaný pohľad na dušu, ako na niečo, čo sa vyskytuje medzi rozumom a nevedomím. Podľa tohto pohľadu sa duša môže ďalej rozvíjať cez predstavivosť, ktorej dáva prednosť pred racionalitou a logikou. Rozvoj duše je podporovaný tvorivými činnosťami, ako je napríklad poézia, hudba a iné druhy umenia.⁷⁸

Všetky tvorivé činnosti využívané terapeutom v rámci terapeutického procesu, ako napríklad sú:

- vizualizácie,
- dramatizácia,
- hry,

⁷⁶ Ibid., s. 175

⁷⁷ Ibid., s. 61

⁷⁸ Ibid., s. 163

zohrávajú dôležitú úlohu v starostlivosti o dušu klienta. Ak chce terapeut spoznať klientovu dušu, musí v prvom rade spoznať svoju dušu a vedieť, ako sa táto duša prejavuje. Terapeut by mal poznať všetko, čo s dušou súvisí a tieto poznatky získa pozorovaním telesných symptómov ľudského utrpenia, ktoré by nemal vnímať len ako fyzické ťažkosti, ale aj ako prejavy duše. Nie je jednoduché identifikovať z neuróz a nemocí, akým problémom duša trpí, ale ak sa pri terapii dôsledne načúva klientovi, je možné odhaliť príčiny jeho ťažkosti.⁷⁹

*Duša je živená krásou, priateľstvom, spoločenstvom, tradíciami, rešpektom k druhým, chvíľami kedy sú jednotlivci a úlohy každodenného života obdarené zmyslom a okúzlením, a celkovou zmenou charakteru práce.*⁸⁰

Pozitíva a negatíva týchto aspektov na dušu klienta (napr. tradície môžu mať na niekoho obmedzujúci účinok, avšak na niekoho iného môže byť ich existencia prínosom) by mal odhaľovať proces terapie a poradenstva. V rámci terapie sú preto riešené nie len zásadné životné kroky a rozhodnutia, ale aj na prvý pohľad menej významné oblasti každodenného života, čiže jedinec sa analyzuje v rámci spoločenstva, v rámci ktorého existuje.⁸¹

2.2.3 Vplyv duchovnej zložky na človeka

*Duša je tým, čo sa pohybuje zo seba samej, pokiaľ nasledujeme myslenie Platóna a Aristotela. Duša je tým celkom, ktorý je vždy pravým zakladajúcim dôvodom. Duša je začlenená do ešte obsiahlejšieho celku, totiž do ducha, chápaného ako bytie samé.*⁸²

Zameranie terapie na presahujúce hranice osobnosti sa dotýka spojenia so spirituálnymi aspektmi osobnosti človeka. Vnímanie existencie človeka v spiritualite, ako aj prepojenie existencie so spiritualitou vyplýva zo skúseností a viery, že človek je článkom niečoho väčšieho, ako súčasť celého vesmíru, že nie je izolovanou bytosťou. S tým súvisí poznatok, že spirituálna zložka človeka vyžaduje iný zdroj čerpania sily a rovnováhy, ako mentálna a telesná zložka.

Chápanie duchovných záležitostí je často pre človeka náročné, pretože tieto záležitosti zasahujú mimo reálneho sveta dát a exaktných popisov. To vedie k problémom s určením ich podstaty. Zameranie sa na duchovnú zložku človeka však nemá za úlohu vyzdvihovať žiadne

⁷⁹ Ibid., s. 163

⁸⁰ Ibid., s. 163

⁸¹ Ibid., s. 163

⁸² Ružička, Jiří: *Psychosomatický přístup k člověku*. 1. vyd., Praha: Triton, 2006, s. 31

konkrétne náboženstvo, ale poukázať na všeobecnejšie chápanie bytia na tomto svete, na vzájomnú súvislosť a prepojenosť spirituality a zmyslu života človeka.

Pri niektorých problémoch pomáha ľuďom nájsť zmysel života prepojenie so spiritualitou. V mnohých terapiách tento transpersonálny prístup chýba. Prvotní geštaltisti otázky duchovna nebrali do úvahy, čo ovplyvnilo ich nasledovníkov. Avšak, ak chce Geštalt ísť cestou holistického prístupu je potrebné venovať sa aj duchovnej zložke v ľudskom živote.⁸³

Industriálna spoločnosť vytlačila duchovno z ľudského života a duchovno vytlačila racionalitou a materializmom. Týmto prístupom sa obmedzila starostlivosť o ducha spoločnosti, či duše sveta. Malo to dopad na vznik prázdnoty v človeku, ktorá potrebuje naplniť a to naplnenie človek vyhľadáva v hmotných statkoch. Človek takto zabudol na svoju dušu, ktorá sa nedá umlčať a potrebuje sa niečím živiť. Potravou pre dušu v minulosti bol pocit istoty vyplývajúci z viery toho čo nás presahuje a to čo nás naplňa pokojom. V dôsledku tejto viery mali ľudia istotu, že život má zmysel, že nie sú na svete zbytočne a boli vyrovnanejší. Po strate týchto duchovných ideálov začali hľadať náhradu v drogách, sexe, jedle a konzumnom spôsobe života.

Zameranie ľudí na materiálne hodnoty viedlo k potlačeniu hodnôt medziľudských vzťahov. Tak ako človek stratil kontakt s Bohom vplyvom straty duchovna, rovnako dochádza k strate kontaktu s inými ľuďmi, čo vedie k nedostatku komunikácie a nefunkčnosti vzťahov. Následkom toho je nahradzovanie duchovna materiálnymi vecami. V minulosti nás na to upozornil už Kantov imperatív: „Jednaj tak, aby si používal ľudstvo ako vo svojej osobe, tak i v osobe každého druhého, vždy zároveň ako účel a nikdy len ako prostriedok.“ Inými slovami nemanipulujte druhými len k svojmu prospechu.

Geštalt poradenstvo sa zaoberá rozvojom uvedomenia človeka. Prostredníctvom tohto procesu si človek uvedomuje sám seba a tým sám seba spoznáva, zisťuje kým je. Rozvojom uvedomenia je možné odhaliť osobné hranice človeka. Poznávanie vlastnej duchovnej stránky privedie ľudí, k otvoreniu svetu bez hraníc.⁸⁴

⁸³ Ibid., s. 160

⁸⁴ Ibid., s. 160

Sebapoznanie je veľmi náročný proces, ale je dôležité, aby človek prostredníctvom sebapoznania dozrel v plnohodnotnú ľudskú bytosť. Geštalť teória v minulosti bola vždy zameraná na jednotlivca, avšak v súčasnosti nastala zmena v myslení a zameriava sa taktiež na interakciu medzi jednotlivcami a ich okolitým prostredím, čo vedie k zodpovednosti nie len samých za seba, ale aj za ľudí, ktorí sú okolo nás a v neposlednom rade aj ľudí, ktorí prídu po nás.

2.3 Prepojenie tela a duše

*Telo a duša nestoja proti sebe, ale sú účastníkmi spoločného životného pohybu, ktorý prebieha na horizonte duchovnej intencie.*⁸⁵

Pre pochopenie klienta a vytvorenie vzájomného vzťahu s ním, ho nemôžeme vnímať ako súhrn jednotlivých častí t.j. telo, emócie, myšlienky a vnímanie, ale vždy ho musíme chápať, ako celistvú bytosť. Práve Geštalť terapia sa snaží zohľadniť všetky rozmery človeka, podobne ako psychosomatika. V tomto bode sa tieto dva prístupy stretávajú a Geštalť terapia sa tým od iných psychoterapeutických smerov líši.⁸⁶

Na telo sa kladie nehumánna požiadavka, aby fungovalo ako perfektný stroj. Kladieme na neho neúmerne požiadavky a sme sklamaní, ak ich nesplní. Je však nepravdepodobné, že telo bude zdravé, ak k nemu zaujímame negatívny postoj. Musíme dbať na to, čo sa nám telo pokúša povedať. Telo sa k človeku prihovára formou choroby, či bolesti. Je nevyhnutné ho vnímať celostne, pretože hrajú rolu ako telesné faktory, tak i psychické príčiny.⁸⁷

Niekedy človek potrebuje onemocnenie na odôvodnenie svojho zlyhania, bez ohľadu na to, či ide o ochorenie telesné alebo duševné. Za ďalšie psychosomatická reakcia tela môže byť reakciou na osobné sklamanie.⁸⁸

Túto problematiku je možné popísať na názornom príklade vzťahu otec a syn. Keď sa syn sťažuje lekárovi na dlhodobú únavu a dlhodobú bolesť celého tela, pričom uvádza, že po zverení sa s týmto problémom vlastnému otcovi, ho otec odbil s tým, že syn si nevie predstaviť skutočnú bolesť, ktorú otec zažil v zajateckom tábore. V priebehu krátkej doby sa

⁸⁵ Ružička, Jiří: *Psychosomatický prístup k človeku*. 1. vyd., Praha: Triton, 2006, s. 30 (Ibid.)

⁸⁶ Mackewn, Jennifer: *Gestalt psychoterapie. Moderný holistický prístup k psychoterapii*. 1. vyd., Praha: Portál, 2004, s. 55

⁸⁷ Ibid., s. 68

⁸⁸ Ibid., s. 59

u syna vyskytli bolesti pri srdci. Terapeut túto epizódu definoval, že bolesť pri srdci je dôsledkom nedostatku uznania syna u vlastného otca, a syn tým trpí.⁸⁹

Takže z celkového hľadiska psychická bolesť bola týmto vytesnená do telesnej sféry. Človek sa nesmie snažiť oklamať ani jednu zložku svojej celistvosti, a to z dôvodu, že všetko má svoj prirodzený priebeh. Je dôležité prežívať emócie v danom čase, na základe reálneho vývoja udalostí, ako je to v Geštalt princípe „tu a teraz“. Ak dôjde k potlačeniu psychickej bolesti, táto bolesť môže byť vytesnená do telesných problémov. Mnoho ľudí nedokáže vyjadrovať svoje negatívne pocity telesnými prejavmi, ako sú plač, horekovanie, či krik, čo vedie k vytvoreniu určitého obranného mechanizmu, ktorý je charakteristický pre psychosomatické symptómy. Tieto nevyriešené problémy majú tendenciu zotrvať v telesnej pamäti človeka a to z toho dôvodu, že psychická pamäť odmietla do seba prijať traumatické zážitky⁹⁰. Podobnú metodiku popisuje aj Geštalt terapia s neukončenými geštaltmi.

Tento stav je možné vyriešiť pri práci s terapeutom, po vybudovaní si úzkeho kontaktu s klientom. Základom procesu riešenia je zameranie sa na príznak a vrátenie sa k vyvolávajúcej príčine, ktorú terapeut postupne v spolupráci s klientom sprítomňuje. Pri sprítomnení sa klient vráti k danému zážitku a uvoľní sa zablokované emócie a zároveň sa uvoľní aj telesná pamäť. Ak k tomuto procesu nedôjde môže to viesť až k zrúteniu alebo ťažkej depresii, v prípade, že na psychický problém nezareaguje telo.⁹¹

2.4 Daseinanalýza verzus psychosomatika

*Daseinanalýza – existencionálne orientovaný psychosomatický smer, so snahou zaradiť pacienta do života pochopením zmyslu vlastného života.*⁹²

Prepojenosť psychosomatiky s daseinanalýzou, psychológiou a medicínou popísal Medard Boss vo svojich dielach, najmä v knihe *Grundiß der Medizin und der Psychologie. Ansätze zu einer phänomenologischen Psychologie, Pathologie, Therapie und zu einer daseinsgemäßen Präventiv-Medizin in der modernen Industried-Gesellschaft.*⁹³

⁸⁹ Poněšický, Jan: *Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie*. 2. vyd., Praha: Triton, 2004, s. 65

⁹⁰ Ibid., s. 69

⁹¹ Ibid., s. 69

⁹² Danzer, Gerhard: *Psychosomatika. Celostný pohľad na zdraví těla i duše*. 2. vyd., Praha: Portal, 2010, s. 78

⁹³ Danzer, Gerhard: *Psychosomatika. Celostný pohľad na zdraví těla i duše*. 2. vyd., Praha: Portal, 2010, s. 78

Prístup daseinanalýzy k človeku je založený na prírodovedeckých poznatkoch, kde sa psychické nechápe ako duchovné. Daseinanalýza sa nesnaží o skúmanie tela vedecky a odborne, pretože jej pohľad na telo je ako na mechanizmus. Pripúšťa len možný negatívny vplyv centrálnej nervovej sústavy na psychofyzilogickú funkciu organizmu. Daseinanalýza neakceptuje základnú myšlienku psychosomatiky, ktorá uvažuje s vplyvom duševnej stránky na telesnosť, ale zároveň nemôže popierať vplyv psychosomatických javov. Jej prístup je výrazne kauzálny a vychádza z príčiny, ktorá nutne poukazuje na následok.⁹⁴

Základná predstava vychádza z emočného stresu, ktorý organizmus určitým spôsobom preťažuje a zároveň iniciuje mozgové centrá, odkiaľ sa šíria signály po nervových dráhach a dráždia tým niektoré orgány. Rozhodujúcim faktorom je blízkosť nervových dráh a centier v mozgu. Z tohto vysvetlenia vyplýva, že tieto emočné reakcie sú pozostatkom pôvodných adaptačných procesov (napr. pud sebazáchovy) v procese evolúcie človeka.⁹⁵

Jeden pohľad na to, ako môže dlhodobo pôsobiaci stres vplývať na telo je, že si „nájde“ orgán, ktorý má predispozíciu k patologickej reakcii. Druhý pohľad je založený na vyplynutí potlačovanej negatívnej pudovej reakcie prechádza do niektorého orgánu človeka. Menší dôraz sa kladie na ochorenie organizmu, ktoré je spôsobené interpersonálnymi a interpsychickými konfliktami, ktoré sa nedajú vedome spracovať a organizmus sa nedokáže na nich adaptovať. Je to možné zobrazit' na úniku do choroby.

Celkový postoj daseinanalýzy na telesnosť je, že ju považuje za určujúcu charakteristiku človeka a jeho bytia. Prejavy telesnosti berie ako aspekt, nie ako príčinu celej existencie človeka.

Základný rozdiel medzi daseinanalýzou a Geštaltom teda spočíva v chápaní človeka, ako celku:

- **Daseinanalýza** – chápe človeka ako celok, ktorý funguje v určitej interakcii s prostredím. Neberie v úvahu delenie celku na jednotlivé časti, ktoré sa môžu vzájomne ovplyvňovať. Z tohto dôvodu vylučuje, že existuje prepojenie medzi telesnou oblasťou a duševnými javmi.
- **Geštalť prístup** – chápe človeka ako celok zložený z viacerých častí, ktoré sa vzájomne ovplyvňujú.

⁹⁴ Ibid., s. 89-90

⁹⁵ Ibid., s. 90

Napriek tomu obsahuje daseinanalýza prínosné hľadiská aj pre psychosomatiku vo vzťahu k praxi. Pokúša sa nájsť súvislosť medzi ochorením a celkovým spôsobom fungovania daného človeka. Pri výklade ochorenia sa nezameriava na expresné vyriešenie problému, ale postupným dôkladným priebehom odhaľuje príčinu problému, ktorú následne rieši. Úlohou dasein terapeutov je zamerať sa na „reč tela“ klienta a tým sledovať psychosomatický obraz človeka, ktorý môže poukázať na chýbajúci element v živote tejto osoby.⁹⁶

Vo všeobecnosti je možné povedať, že daseinanalýza chápe ochorenie ako obmedzovanie osobnej slobody, ktorá pôsobí celostne na klientovu existenciu. Z tohto dôvodu prvotne nehľadá príčinu ochorenia, ale pokúša sa odhaliť vzťah klienta k svetu. *To nadväzuje na ponímanie, v ktorom má porucha charakter „gesta“.*⁹⁷

Obmedzovanie osobnej slobody sa môže prejaviť vo viacerých formách, ako napr. porucha otvorenosti resp. nedostatok chovania k iným ľuďom, ktoré môžeme sledovať aj pri neurotických a psychotických poruchách.

Daseinanalýza rieši otázku prezentovať voľbu nemoci a s ňou spojeného orgánu. Vzhľadom k odmietaniu dualizmu „psyché“ a „soma“, telesné ochorenie chápe ako problém neusporiadaných vzťahov so svetom.

Všetky tieto poznatky smerujú k tomu, že ľudská existencia nie je sebestredná a to z dôvodu, že sa k nej viažu všetky orgány. *Pojatie ľudskej prirodzenosti, ktoré sa obíde bez dualizmu medzi myslou a telom medzi „ty“ a „ja“, medzi subjektom a objektom bude dasein (bytie tu) vždy a výlučne chápať ako spolubytie, ako „bytie s“ a bytie jedného s druhým.*⁹⁸

Všetky tieto znaky nás smerujú k tomu, že psychosomatické poruchy slúžia ako vodítok. Bez odhalenia významu gesta človeka (bolesti konkrétneho orgánu a čo ten orgán pre daného človeka predstavuje) v daseinanalýze nie je možný popis príčiny psychosomatickej poruchy.⁹⁹

⁹⁶ Ibid., s. 127

⁹⁷ Ibid., s. 167

⁹⁸ Ibid., s. 172

⁹⁹ Ibid., s. 172

3. METÓDY GEŠTALT TERAPIE

Celkové sústredenie Geštalť terapeuta je zamerané na kontakt. Zahŕňa to veľké množstvo všetkých interných odoziev a externých zákonitosti správania sa, ktoré sa uplatňujú v procese kontaktu. Kontakt je charakteristickou črtou všetkých metód, ktoré využívajú Geštalť terapeuti pri snahe o zmenu.

Metódy Geštalť terapie využívajú mnohé techniky, z ktorých niektoré majú dlhý život a môžu byť používané skoro neobmedzene, mnohokrát s jedným klientom a stále môžu mať dramatický efekt. Iné techniky majú krátky život a môžu byť účinné len párkrát s jedným klientom, vysokú hodnotu môžu mať len raz, či dvakrát. Nejde ani tak o potenciál techniky ako takej, ale skôr o to, ako dobre si technika udrží potenciál opakovaným užívaním.

3.1 Techniky Geštalť terapie

3.1.1 Mäkké techniky

Mäkké techniky sú zamerané na nabitie organizmu pomocou dýchania a rozpustenia telesného brnenia. V termínoch kontaktného cyklu sú tieto techniky zamerané na vzrušenie/emócie /akciu a podporu uvedomenia si svojej potreby. Ide o jemné intervencie, ktoré skôr dovoľujú veciam sa diať miesto aby tlačili. Oproti tvrdým a expresívnym technikám sú tieto metódy bezpečné. Bezpečné v tom zmysle, že majú nižší potenciál a tak nevyžadujú takú úroveň opatrnosti a pozornosti, ktorá je potrebná u tvrdých, či expresívnych metód. Medzi mäkké techniky je možné zaradiť – zaujatie určitej pozície, dotyk, prácu s dychom, preťahovanie stuhnutých a úzkych miest, či prácu s očnými svalmi.¹⁰⁰

➤ *Zaujatie určitej pozície*

Zaujatie určitej pozície je veľmi jemnou technikou. Klient je vyzvaný k zaujatiu určitej telesnej pozície. Sú situácie, kedy by terapeut rád uľahčil klientovi rozpoznanie a prežitie emócií, ktoré však z dôvodu nevhodného času či okolnosti, nie je možné zatiaľ prejsť bezpečne.¹⁰¹

Okrem telesných pozícií vychádzajúcich zo situácie a terapeutovej tvorivosti existujú i určité pozície, ktoré sú štandardné. Sú to napr. rozťahnutý orol (klient leží na chrbte, ruky

¹⁰⁰ Smith, W. L. Edward: Telo v psychoterapii 1. vyd., Praha: Portál, 2006, s. 149

¹⁰¹ Smith, W. L. Edward: Telo v psychoterapii 1. vyd., Praha: Portál, 2006, s. 149

a nohy má rozpažené), pozícia plodu (ležiaceho alebo sediaceho), dosahujúca pozícia (klient leží na chrbte a natáhuje ruky a dlane hore, smerom k niekomu).

Pozícia roztiahnutého orla často evokuje pocity zraniteľnosti a neistoty. Klienti, ktorí sa vo svete necítia príliš bezpečne, sa s týmto pocitom môžu kontaktovať práve touto pozíciou. Pozícia plodu je väčšinou spojovaná s pocitmi bezpečia a samoty. Dosahujúca pozícia môže vyvolať pocity chcenia alebo potrebnosti a pokiaľ trvajú dlhšie, tak i pocit opustenia alebo beznádeje z nenaplnenia vlastných potrieb. Ak si terapeut všimne, že klient zaujíma nejakou časťou tela zvláštnu pozíciu, môže navrhnúť novú pozíciu a spýtať sa, ako sa v nej cíti. Pre uľahčenie uvedomenia je možné niekoľkokrát medzi týmito dvoma pozíciami prechádzať tam a späť.¹⁰²

➤ **Dotyk**

V skupine sa dá pracovať napr. s dvoma užitočnými technikami, a to skupinové dotýkanie sa a skupinové zdvíhanie sa a hojdanie. Dotýkanie dáva prežitie výživy a starostlivosti, podobne i zdvíhanie a hojdanie, ktoré navyše obsahuje prvok podpory.

Dotýkanie sa klientovho tela špecifickými spôsobmi je jadrom mäkkých techník. Najjednoduchšia úroveň je terapeutov dotyk vyjadrujúci starostlivosť a podporu (objatie, povzbudivá ruka na ramene, držanie vzlykajúceho klienta, a pod.). Ďalším spôsobom je pokladanie ruky na časť klientovho tela, na miesta, kde sú pocity blokovane alebo utlmené. Tento dotyk môže trvať od pár sekúnd do niekoľko minút, pokiaľ sa nedostaví nejaký posuv v klientovom prežívaní.¹⁰³

➤ **Práca s dychom**

Práca s dychom je hlavným centrom mäkkých techník. Uľahčenie dýchania je jedným zo štyroch hlavných terapeutických cieľov, ktoré sú uľahčenie uvedomenia, uľahčenie dýchania, rozpustenie telesného brnenia a zastavenie retroflexnej interakcie.¹⁰⁴

Prejavy plytkého dýchania môžu súvisieť s depresiou, chronické zívanie s nudou a bojovanie s dychom s úzkosťou. Úzkosť je pritom skúsenosť problémového dýchania

¹⁰² Smith, W. L. Edward: Telo v psychoterapii 1. vyd., Praha: Portál, 2006, s. 149

¹⁰³ Smith, W. L. Edward: Telo v psychoterapii 1. vyd., Praha: Portál, 2006, s. 149

¹⁰⁴ Smith, W. L. Edward: Telo v psychoterapii 1. vyd., Praha: Portál, 2006, s. 150

behom blokovaného vzrušenia. Zatiaľ čo odpoveďou na vzrušenie akéhokoľvek druhu je hlbšie dýchanie, neurotická odpoveď je kontrola dychu a zachovanie pokoja.

Úlohou terapeuta pri práci s dychom je uľahčiť klientovi dýchať plne a hlboko. Najjednoduchším spôsobom práce s dychom je len upozorniť klienta na jeho nedýchanie. Často sa stane, keď sa klient dostane v psychoterapeutickom sedení do bodu, kedy začína pociťovať zakázanú živosť, tak na chvíľu zadrží dych alebo aspoň dramaticky zníži rýchlosť a hĺbku dychu. To sa väčšinou deje bez uvedomenia, takže tým, že privoláme klientovu pozornosť k jeho dychu, tak sa dýchanie väčšinou vráti do pôvodného stavu a terapeutický proces môže pokračovať. Pripomienka „dýchať“ môže byť použitá mnohokrát, dokonca i počas jedného sedenia. Ďalej sa dá s dychom pracovať tak, že len sledujeme vzorec klientovho dýchania a potom sa snažíme naučiť ho plnému dýchaniu so zapojením všetkých dôležitých telesných častí.¹⁰⁵

Pokiaľ je klientova alebo skupinová energia nízka, je možné použiť veľmi krátke dýchacie cvičenie – nechať klienta postaviť a chvíľu relaxovať a potom ponúknuť inštrukciu podobnú tejto: „Dýchajte ústami. Ako vydychujete urobte zvuk. Teraz pokrčte kolena a ľahko sa hojdajte – minútu až dve. Teraz hojdanie trochu prežeňte a chodte na špičky. Dýchajte hlbšie a zvuk robte hlasnejšie – minútu až dve. Ešte viac to prežeňte. Zmiznite z podlahy. Hlboko dýchajte. Robte hlasité zvuky. Celé to pokračuje, až kým nie je klient nabitý energiou.“¹⁰⁶

➤ ***Pretahovanie stuhnutých a úzkych miest***

Pretahovanie stuhnutých a úzkych miest v tele je taktiež užitočné k prebudenie klientovej živosti. Je potrebné vyzvať klienta k tomu, aby sa podelil s akýmikoľvek spomienkami alebo emočnou reakciou, zatiaľ čo pohybuje stuhnutými miestami. Pokiaľ je napäté miesto v tele napäté, aby obmedzovalo živosť, uvoľnenie tejto časti môže pomôcť klientovi rozpoznať pod nim ležiacu tému. Klient môže cítiť úzkosť alebo začať cítiť zakázanú emóciu. Takže zámerne narušovať brnenie, ktoré je tu namiesto uvedomenia, je

¹⁰⁵ Mackewn, Jennifer: *Gestalt psychoterapie. Moderný holistický prístup k psychoterapii*. 1. vyd., Praha: Portál, 2004, s. 172

¹⁰⁶ Mackewn, Jennifer: *Gestalt psychoterapie. Moderný holistický prístup k psychoterapii*. 1. vyd., Praha: Portál, 2004, s. 173

spôsobom, ako získať prístup k blokoványm pocitom rovnako ako k toxickým introjektom, ktoré sú za tento blok zodpovedne¹⁰⁷

➤ *Práca s očnými svalmi*

Špecifické mäkké techniky sú vytvorené pre prácu s očnými svalmi. Jednou z techník je napríklad kontrakcia a uvoľnenie vonkajších svalov očí za pomoci pohybu očí v rôznych smeroch a držanie krajných pozícií očí na pár sekúnd. Oči by mali ísť kam až môžu, ale bez bolesti. Prv sa klient díva jedným smerom, potom na stranu druhú. Pri týchto pohyboch by mal dýchať uvoľnene a hlboko.¹⁰⁸

K mobilizácii očí je dobre použiť zrkadlo. U klientov, ktorí majú extrémne pokrivenie telesného obrazu, ktorí vidia sami seba veľmi odlišne od toho, ako ich vidia ostatní, je možné nechať ich dívať sa na seba do zrkadla. Môžu popisovať čo vidia, bez vynášania rozsudkov, či sú pekní alebo škaredí, dobrí alebo zlí. Je dobré im pomôcť, pokiaľ preskakujú miesta, ktoré sú súdené. Potom je možné od popisu smerovať k oceneniu a prijatiu (možnosťou je taktiež dialóg medzi jednotlivými časťami tela). Ďalším použitím zrkadla je robenie grimás ako spôsobu uvoľnenia napätých svalov tváre.

3.1.2 Tvrdé techniky

Tvrdé techniky sú rovnako ako mäkké techniky zamerané na nabitie organizmu pomocou dýchania a rozpustenia telesného brnenia. Tvrdé techniky sú také metódy práce s telom, ktoré nie sú ani jemné ani mierne. Sú nepohodlné, niekedy i bolestivé a bývajú dramatické, ako sa uvoľňujú zablokované emócie a spomienky. Majú veľký potenciál a tak vyžadujú zváženie a posúdenie terapeut, aby nimi bol dosiahnutý rast a nie ďalšie traumy. Pokiaľ sú použité uvážlivo, môžu tvrdé techniky prispieť k odblokovaniu, uvoľneniu potlačení a k obnoveniu toku v cykloch kontakt/ stiahnutie. Pokiaľ sú použité bez náležitého zváženia, môžu priniesť záplavu pocitov a spomienok, na ktoré nie je klient pripravený, ktoré zatiaľ nie je schopný spracovať.¹⁰⁹

➤ *Uzemnenie*

Základom sa ukazuje koncept bioenergetiky „uzemnenia“. Byť vo svojom tele zahŕňa uvedomenie tela. Kontakt so zemou zahŕňa uvedomenie tela v zóne kontaktu, známej v geštalt

¹⁰⁷ Smith, W. L. Edward: Telo v psychoterapii 1. vyd., Praha: Portál, 2006, s. 150

¹⁰⁸ Smith, W. L. Edward: Telo v psychoterapii 1. vyd., Praha: Portál, 2006, s. 151

¹⁰⁹ Smith, W. L. Edward: Telo v psychoterapii 1. vyd., Praha: Portál, 2006, s. 153

terapii ako kontaktnej hranici. Existuje analógia: v bioenergetike je to uzemnenie, v geštalte sebaopodpora. Koncept je taký, že pokiaľ nie je človek adekvátne uzemnený, sebaopodporujúci či sebaobsahujúci, nebude fungovať dobre. V bioenergetike je dôraz na to, že pokiaľ tu nie je uzemnenie, bude mať človek ťažkosti držať sa na svojom mieste, zvládať vysokú energiu a intenzívne emócie.

➤ **Relaxácia v ľahu**

Relaxácia v ľahu je ďalšou zaujímavou technikou smerujúcou k organizmickému reflexu, ktorá je v podstate mäkká technika. Tvrdou sa stáva v momente, keď klient dostáva inštrukciu, aby zadržal dych na konci výdychu tak dlho, ako je to len možné. Klient je požiadaný o to, aby nádych prišiel sám od seba, nevyvolávaný vôľou a aby dovolil telu ísť do krču a napätia, pokiaľ to bude chcieť. Je to však technika vhodná len pre klientov, ktorí sú veteránmi psychoterapeutickej práce s telom.¹¹⁰

3.1.3 Expresívne techniky

Expresívne techniky sú vytvorené pre plynutie energie v sekvencii akcia/ interakcia kontaktného cyklu. Práca s týmito technikami je o podpore klientovho jednania, správania smerujúceho k tomu, čo klient organizmicky prežíva ako rastové, či prirodzené, skôr než seba prerušujúce a pokračujúce v starých vzorcoch vyhýbania sa. Klient je vyzvaný k jednaniu i napriek hlasu svojho toxického introjektu¹¹¹, jednať čelom k očakávaniu katastrofy. Esenciou expresívnych technik je prevzatie jednania, konkrétny muskuloskeletálny pohyb. Aby technika bola rastová, musí spĺňať dve kritéria: za prvé musí obsahovať konkrétne (t.j. telesné) jednanie. Za druhé, jednanie musí symbolicky vyjadrovať rozbitie príkazu introjektu. Toxický introjekt hovorí životu „nie“, symbolické jednanie a vyjadrenie klienta hovorí „nie“ tomuto „nie“. Rozhodnutie môže byť urobené na verbálnej úrovni, teda neposlúchať nariadenia introjektu, ale k životu je prevedené konkrétnym telesným vyjadrením, čo privedie toto rozhodnutie do reality.¹¹²

Keď niekto preruší cyklus kontakt / ústup, zostávajú tu neukončené záležitosti, spolu s napätím z neukončenia tohto cyklu. Takýto klient často nie len že vymaže určité správanie,

¹¹⁰ Mackewn, Jennifer: *Gestalt psychoterapie. Moderný holistický prístup k psychoterapii*. 1. vyd., Praha: Portál, 2004, s. 169

¹¹¹ Introjekt – nekriticky prijatý (vsugerovaný) kladný alebo záporný názor, postoj, vzťah, hodnota, vzorec správania sa (napríklad v detstve od dospelých, predovšetkým rodičov a učiteľov), ktorý môže kladne alebo záporne ovplyvňovať človeka počas celého života. (Zdroj: Slovník cizích slov. Dostupný z <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/introjekty>)

¹¹² Smith, W. L. Edward: *Telo v psychoterapii* 1. vyd., Praha: Portál, 2006, s. 157

ale mnohokrát ako keby mu chýbala i príslušná telesná časť. Expresívna práca dovoľuje dokončenie neuzatvoreného geštaltu a zároveň obsahuje znovu privlastnenie chýbajúcej časti tela. Napríklad: klient, ktorý retroflektuje svoj hnev tým, že zatína päsť (retroflektované konanie), keď hovorí o šéfovi, môže byť vyzvaný, aby udieral do vankúša (konkrétne konanie), keď vankúš reprezentuje jeho šéfa (symbolická interakcia). Konkrétne telesné jednanie tak nesie symbolický význam vyjadrenia jeho hnevu priamo na vhodný (symbolický) cieľ. Môže tak porušiť príkaz svojho introjektu: „Neukazuj svoju zlosť!“. Jeho hnevu či zlosti bolo dovolené sa vyjadriť a tak sa mohol dokončiť neuzatvorený geštalt. Týmto konaním si taktiež znovu privlastnil svoje päsť a už sa nemusel správať, ako by ich vôbec nemal (ide samozrejme o zjednodušený popis). Dôležité je klienta jasne informovať, že ide o symbolické správanie, ktoré ho neoprávňuje k rovnakému činu v skutočnosti.¹¹³

Príkladom expresívnej techniky je „experiment“, ako základ geštalt terapie, keď „experiment“ a „skúsenosť“ pochádzajú z rovnakého základu a to experi – skúšať. Práve experiment sa výborne hodí v situáciách narušenia cyklu správanie – interakcia – uspokojenie.

3.2 Metódy využívané v dnešnej Geštalt terapii

Metódy Geštalt terapie v podstate tvorí päť skupín: terapeutický vzťah, fenomenologická metóda, experiment, práca s poznaním a práca v širšom poli.

Častým problémom je nepochopení princípu tu a teraz. Neznamená to, že materiál z minulosti alebo očakávanie od budúcnosti nie sú dôležité. Neznamená to taktiež, že sa v terapii musíme zaoberať len udalosťami, ktoré sa práve v živote klienta dejú. Znamená to, že to, čo pomáha rozvoju, je skúsenosť a táto skúsenosť sa deje v prítomnom čase a priestore. Existenciu jedinca si je možno predstaviť ako rozšírenie troch dimenzií – priestorovej, časovej a vedomej – takže osoba je umiestnená v priestore, čase a uvedomení. Rast alebo aktualizácia seba sa deje v existencii tu a teraz za podmienok zvýšeného uvedomenia. Práve telesná skúsenosť je vždy práve tu a práve teraz. Nikdy dnes nie je možné jesť zajtrajšie raňajky, ani ísť spať a zmeniť včerašie menu. Avšak je možné priniesť zapamätanú históriu do tu a teraz, zažívať súčasné telo / seba a pokračovať ďalej, aby sa emočne dokončili neukončené

¹¹³ Smith, W. L. Edward: Telo v psychoterapii 1. vyd., Praha: Portál, 2006, s. 158

záležitosti. „Pohybovať sa vo vlastnej minulosti znamená pripraviť sa o prítomnosť, ale ignorovať svoju minulosť znamená pripraviť sa o budúcnosť“.¹¹⁴

Všetky geštaltné techniky môžu byť považované ako spôsoby prehĺbenia skúsenosti tu a teraz za pomoci rozšírenia sebauvedomenia. Tieto techniky je možné rozdeliť do dvoch kategórií.¹¹⁵

- koncentrácia: podporuje uvedomenie tým, že súčasnú skúsenosť viac zviditeľní; obsahuje „otvorenie sa niečomu“ a „zostanie s“, kontakt so svetom;
- sprítomnenie: prinášanie minulosti alebo budúcnosti do prítomného okamžiku; v praxi samozrejme najčastejšie dochádza k sprítomňovaniu klientovej minulosti, aby mohlo v prítomnosti dôjsť k emočnému spracovaniu.

3.2.1 Terapeutický vzťah

Autenticky, neodsudzujúci, komunikačný vzťah medzi klientom a Geštaltným terapeutom je „skúškou ohňom“ zmeny. Aby bolo možné zmeniť fenomenológiu, Geštaltný terapeut musí prejavovať ochotu a schopnosť byť zainteresovaný počas terapeutických stretnutí ako osoba, vrátane jeho vnútorných pocitov, skúseností, znalostí, zručností a musí prejavovať skutočný záujem pochopiť subjektívne skúsenosti a potreby klienta závislých na jeho okolí. Obaja, klient i terapeut, vytvárajú vzájomný vzťah a umožňujú vystúpiť obrazom prostredníctvom dialógu. Verbálne, rovnako ako neverbálne správanie sa považuje za platnú časť stretnutia pre objavenie spoločnej kvality skúseností, uvedomenia, subjektívnych názorov, viery a typických zákonitostí kontaktu.¹¹⁶

3.2.2 Fenomenologická metóda

Geštaltní terapeuti prostredníctvom fenomenologického prístupu umožňujú klientovi a podporujú ho v objavení, kto vlastne „klient“ je a aká je jeho funkcia vo svete. Je to klient, nie terapeut, kto dáva zmysel jeho individuálnemu významu bytia. Aplikácia fenomenologickej metódy umožňuje Geštaltnému terapeutovi pripojiť unikátne informácie klienta k teoretickej stavbe vo vzťahu k jeho individuálnym skúsenostiam bez zveličovania jednotlivých oblastí klienta. Je to skutočne povrchné správanie, ktoré má prednosť pred všetkým a všetkými

¹¹⁴ Smith, W. L. Edward: *Telo v psychoterapii* 1. vyd., Praha: Portál, 2006, s. 163

¹¹⁵ Smith, W. L. Edward: *Telo v psychoterapii*. 1. vyd., Praha: Portál, 2006, s. 163

¹¹⁶ Global Corporation and the Gestalt Training Institute of Bermuda: *Gestalt Therapy Theory: An Overview*. [cit 2009-12-05 Dostupný z <http://www.g-gej.org/4-3/theoryoverview.html>]

interpretáciami. Terapeut využíva vlastné skúsenosti na popísanie predstáv klienta, čo prispieva k rozvoju uvedomenia a kontaktu.¹¹⁷

3.2.3 Experiment

Všetky experimenty, starostlivo „ušíte na mieru“ klientovým špecifickým želaniam a potrebám v danej situácii, slúžia k posilneniu klientovej skúsenosti tu a teraz. Vyústi to k väčšiemu sebauvedomeniu a príprave k akcii. Experimenty poskytujú klientovi možnosť vyskúšať, v ochrannej terapeuticknej situácii, variácie súčasného správania sa s novými perspektívami v nových a minulých situáciách. Toto skutočné prežívanie udalosti je veľmi odlišné od jednoduchého rozprávania o situácii. Dôraz sa kladie na „čo je“ namiesto „čo by mohlo byť“. Možnosti experimentov sú skutočne bez hraníc a zahŕňajú hranie rolí, zosilnenie, preháňanie, vzdorovanie, hranie s telom, dýchanie, tón hlasu, gestá, zmenu využívaných jazykov a prepínanie medzi materinským jazykom a naučeným resp. prijatým jazykom, využívanie metafor a obrazotvornosti, a pod.¹¹⁸

3.2.4 Práca s poznaním

Klienti majú často mylné, skreslené a rozporuplné predstavy o svojom živote. Tieto predstavy majú priamy dopad na skúsenosti človeka, na jeho model kontaktu, systém viery a činy. I keď slová odhaľujú myšlienky klienta a odhaľujú aké sú jeho vodiace predpoklady a subjektívne názory, Gestalt terapeut sa zameriava na spôsob využívania rečí, so zámerom preorganizovať poznanie, ak je indikované.¹¹⁹

3.2.5 Práca so širším poľom

Gestalt terapeuti často pracujú priamo s tými poľami, ktoré zahŕňajú a vzájomne ovplyvňujú jedinca, ako sú partneri, rodina, skupiny a organizácie s cieľom priniesť zmenu ich internej dynamiky, rovnako ako ich vplyvu na iných.¹²⁰

¹¹⁷ Nakonečný, Milan: *Psychológia osobnosti*. 2. vyd., Praha: Academia, 2003, s. 303

¹¹⁸ Global Corporation and the Gestalt Training Institute of Bermuda: Gestalt Therapy Theory: An Overview. [cit 2009-12-05 Dostupný z <http://www.g-gej.org/4-3/theoryoverview.html>]

¹¹⁹ Global Corporation and the Gestalt Training Institute of Bermuda: Gestalt Therapy Theory: An Overview. [cit 2009-12-05 Dostupný z <http://www.g-gej.org/4-3/theoryoverview.html>]

¹²⁰ Global Corporation and the Gestalt Training Institute of Bermuda: Gestalt Therapy Theory: An Overview. [cit 2009-12-05 Dostupný z <http://www.g-gej.org/4-3/theoryoverview.html>]

4. PRAKTICKÁ UKÁŽKA TERAPEUTICKÉHO POSTUPU

Praktická ukážka terapeutického postupu obsahuje dva prípady, na ktorých je názorne zobrazené konkrétne využitie Geštalt postupov s prepojením na psychosomatiku.

➤ *Kazuistika č 1:*

Klientka, vek 25 rokov, slobodná, bezdetná, učiteľka v MŠ

Spočiatku sa klientka sťažovala len na zanedbateľné somatické problémy, ktoré sa prejavovali únavou, bolesťami v nohách, šklbaním tvarových svalov. Neskôr somatické problémy prerástli do psychických, ktoré sa prejavovali častými zmenami nálad. Tieto časté zmeny nálad sa premietali do konfliktov v rodine aj v práci a klientka mala neprimerané výbušné reakcie. Svoje somatické problémy riešila častou návštevou lekára, čiže bola často práce neschopná. Prejavy jej zdravotných ťažkostí však boli ťažko preukázateľné, čo viedlo k nedôvere okolia k ich existencii. Často sa stávalo, že ju lekári podozrievali zo simulovania choroby. Túto nedôveru lekárov klientka veľmi ťažko znášala.

Klientka spomínala, že pre jej detstvo a priebeh puberty bolo príznačne množstvo vypätých situácií, na ktoré reagovala veľmi emotívne, až úzkostlivo. Jej strach pramenil z alkoholizmu otca, ktorý sa prejavoval agresívnymi útokmi na členov rodiny, teda aj na ňu. Často preto opúšťala domov, aby nebola prítomná počas týchto otcových útokov.

Zdravotný stav klientky sa začal zhoršovať po oboch stránkach, ako psychickej, tak aj somatickej, čo ju prinútilo vyhľadať špecialistu, ktorý zistil, že klientka trpí sklerózou multiplex¹²¹. Túto diagnózu zatajila pred rodinou a to z toho dôvodu, že sama sa nedokázala vyrovnáť s danou informáciou. Dlhodobý stres spojený so zatajovaním viedol k ďalšiemu

¹²¹ Skleróza multiplex (SM) je najčastejším ochorením nervového systému, ktoré môže v mladom veku dospelosti viesť k trvalému postihnutiu a k predčasnému odchodu do dôchodku. Skleróza multiplex vedie k rôznorodým symptómom ako sú poruchy videnia, poruchy citlivosti kože, neurózy alebo myoparalýzy, ktoré sa často vyskytujú exacerbálne. Spúšťacím mechanizmom sú zápaly na myelínových pošvách nervových vlákien centrálného nervového systému, ktorých príčiny nie sú ešte presne známe. Vyliečenie tohto ochorenia nie je v súčasnosti ešte možné. Následkom SM môžu byť i psychické choroby. Pacienti trpia hlavne na depresívne symptómy ako je trúchivosť a nedostatok záujmu. (Zdroj: VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. rozš. vyd. Praha: Portál, 2004. s 151)

zhoršení somatických příznaků, které se projevovaly atakmi, po kterých byla nevyhnutně hospitalizovaná.

Klientka měla problémy s udržáním rovnováhy a s necitlivostí některých částí těla. Musela být znova umístěná v nemocnici. Po návratu domov z nemocnice se zverila so svojou diagnózou matke, ktorá jej poradila, aby so svojím problémom oboznámila zvyšok rodiny. Reakcie členov rodiny boli rozporuplné. Najhoršie zareagoval otec, ktorý sa so vzniknutou situáciou odmietol vyrovnáť. Nechápal, že roztrúsenou sklerózou môžu byť postihnutí i mladí ľudia. Taktiež sa obával reakcií okolia a obával sa taktiež toho, že jeho dcéra sa nebude môcť stať matkou. Samozrejme táto celková situácia nemala dobrý dopad na klientku. Pokúšala sa o svojej chorobe nájsť viac informácií, čo vyvolalo ešte väčší chaos. Dozvedela sa, že roztrúsená skleróza má dosť progresívny priebeh a tragický koniec. Prestala si plánovať budúcnosť a sklúčene prežívala i prítomnosť. Vplyvom týchto podnetov sa k tomuto ochoreniu pridružila i vznikajúca depresia, ktorá mala za následok nezáujem o liečbu a všetko ostatné. Znova sa opakovala situácia, keď klientka prepadala negatívnym emóciám. Nedokázalo ju už nič nadchnúť, nevidela zmysel prečo by mala ďalej žiť. Bála sa najmä toho, že bude bezvládna a svojím blízkym na starosť.

Aktivitu prejavila až matka, keď sa rozhodla pomôcť svojej dcére s jej problémom. Avšak nebola dostatočne informovaná, a tak nemohla predpokladať závažnosť jej psychického stavu. Pokúšala sa viacerým spôsobmi dcéru zaangažovať do bežného chodu domácnosti. Pokúšala sa jej nájsť nové koníčky, ale všetko bolo beznádejné. Reakcia na snahu matky bola vnímaná negatívne, čo napokon spôsobilo ešte väčšie odcudzenie a chvíľkami aj agresívne chovanie klientky.

Pri opätovnej hospitalizácii sa zverila so svojimi pocitmi ošetrojúcemu neurológovi, ktorý jej odporučil navštíviť psychológa alebo terapeuta. Na jeho odporúčanie navštívila terapeuta, ktorý jej vysvetlil, že jej psychické problémy sú bežným druhotným javom pri skleróze multiplex. Klientka pristúpila na niekoľko sedení, za účelom, aby jej terapeut pomohol vyrovnáť sa so vzniknutou situáciou.

Prvotné sedenia s terapeutom prebiehali v duchu vzájomného predstavenia sa a oboznamovania sa s diagnózou klientky, za účelom stanoviť možnosti liečby. Zámerom terapeuta bolo stanovenie terapeutického vzťahu založeného na dôvere. Pri prvom sedení

klientka pôsobila depresívnym dojmom, nejavila veľký záujem o terapiu, ale skôr očakávala rýchle vyriešenie momentálnej situácie. Klientka až po dlhšom rozhovore s terapeutom súhlasila s potrebou viacerých terapeutických stretnutí.

Postupom času terapeut s klientkou skúšal rôzne metódy na uvedomenie si súčasného prežívania, ako je napríklad práca s dychom. Počas jednotlivých sedení sa terapeut zameral na spôsob dýchania klientky, pričom so svojimi poznatkami ju hneď oboznamoval, avšak bez vynášania rozsudkov, či je to správne alebo nie. Typickým prejavom klientky bolo plytké dýchanie, ako keby občas nedýchala. Terapeut primäl klientku, viac si uvedomovať vlastný spôsob dýchania, pretože zmena spôsobu jej dýchania môže spôsobiť zmenu jej emocionálneho a fyzického stavu a tým sa môže zmeniť jej prístup k svetu a k sebe samej, zvýši sa jej sebauvedomenie. Terapeut klientku upozornil, že pri obmedzení alebo zadržaní dychu obmedzí množstvo telesných vnemov, čo dosť často vedie k potlačeniu pocitov a emócií. Upozornil ju, že tento stav zadržiavania dychu sa u nej často vyskytuje v strese spôsobenom potlačovaním emócií voči svojmu okoliu, pri hádkach a podobných napätých situáciách. Terapeut jej navrhol absolvovať cvičenia jogy, kde práve práca s dychom a uvedomenie spôsobu dýchania je jedným zo základných princípov tohto cvičenia.

V ďalšej fáze terapie sa terapeut zameral na prácu s telom. Terapeut poukázal na to, že telo klientky, je zároveň kronikou jej života, pretože držanie jej tela vychádza práve z jej životných prežitkov.

Prácou s telom sa terapeut snažil upozorniť klientku na to, aby si začala uvedomovať svoje vlastné prežívanie a nepútať sa tak na prežitky z minulosti resp. na obavy z budúcnosti, ale aby sa naučila viac vnímať okamih prítomnosti, že nie je len ona a telo, ale že je súčasťou niečoho širšieho, aby sa naučila prijímať sama seba aj so svojou chorobou. Klientka bola poverená rôznymi domácimi úlohami, pri ktorých sa mala snažiť komunikovať s členmi rodiny, pričom mala sledovať svoje vlastné reakcie, ktoré si následne zapisovala. Tieto reakcie rozoberala spoločne s terapeutom na jednotlivých sedeniach. Jedným z cieľov terapie bolo uvoľnenie klientky, aby dokázala otvorene rozprávať o svojej chorobe, aby ju aj členovia rodiny brali taká aká je.

Po nejakom čase psychoterapeut uvádzal prvé zmeny na správaní klientky. Klientka pôsobí uvoľnenejšie, dokáže otvorene rozprávať o svojich pocitoch. Terapeut zaznamenal

zmeny, ktoré nastali v práci klientky, v kruhu jej rodiny, ako aj jej väčšiu snahu zapájať sa do bežného života. Klientka bola schopná vytvoriť si nový partnerský vzťah a s partnerom uvažuje o založení rodiny aj napriek možným rizikám vyplývajúcim z jej zdravotného stavu.

➤ **Kazuistika č. 2:**

Klienti – manželský pár, on – 35 rokov, ona – 28 rokov, bezdetní, 3 roky v manželskom zväzku

Klientka pracuje ako účtovníčka a jej manžel ako obchodný zástupca. Prvé dva roky žili v harmonickom manželstve, počas ktorých sa snažili o dosiahnutie tehotenstva partnerky, čo sa im podarilo zhruba po 20 mesiacoch. V šiestom mesiaci tehotenstva však manželka potratila. Partner krátko po tejto udalosti mal záujem o ďalší pokus mať dieťa, čo však narazilo na odpor zo strany partnerky, ktorá radikálne odmietala prežiť tú istú traumatu.

Z týchto odlišných postojov k možnému ďalšiemu tehotenstvu manželky začali medzi oboma partnermi vznikať vzájomné nedorozumenia a konflikty. Konfliktné situácie viedli k vzniku psychosomatických problémov u partnerky, ktorá začala trpieť silnými bolesťami hlavy, ktoré boli spôsobené veľkým tlakom partnera. Partner poukazoval na pragmatické dôvody ďalšieho tehotenstva, avšak manželka bola stále „zaseknutá“ v minulom traumatickom prežitku. Konflikt medzi oboma partnermi vyústil až do vzájomného intímneho odcudzenia, čo bolo dôvodom uvažovania o vzájomnom rozchode a ukončení manželstva rozvodom.

Na podnet svojich blízkych priateľov, hľadal partner pomoc, s prekonaním odporu manželky k ďalšiemu tehotenstvu, u psychoterapeuta. Pri prvom stretnutí terapeut pozoroval na klientovi prejavovanie značného úsilia o zachovanie manželského vzťahu. Na terapeuta pôsobil sebaistým, razantným, dominantným dojmom. Terapeut navrhol klientovi po treťom sedení, po vzájomnom prehodnotení problému, že by bolo vhodné, ak by sa terapie zúčastnila aj manželka. Manželka spočiatku nesúhlasila, avšak po dlhšom presvedčaní partnerom napokon súhlasila, vzhľadom k tomu, že jej na ich vzájomnom vzťahu stále záležalo. Prvé postrehy terapeuta zo stretnutia s partnerkou boli také, že ide o vyrovnanú osobu s veľmi silnou kontrolou svojich pocitov. Ako dvojica sa pritom navonok snažili obaja pôsobiť, ako harmonický pár. Partnerka sa v rámci terapie začala prejavovať až na slovné podnety partnera, ktoré ju vyprovokovali k slovnej reakcii.

Terapeut sa ich snažil moderovaným dialógom doviesť k podstate ich vzájomného vzťahu, aby spoločne hľadali cieľ, či svoj vzťah chcú zachovať alebo nie. Obaja partneri v rámci sedení prejavili snahu na svojom vzťahu pracovať.

V priebehu ďalšieho sedenia sa partnerka sťažovala na neustály tlak manžela, na jeho túžbu po dieťati. Pričom vyjadrila svoju neochotu a obavy z opätovného negatívneho zážitku, ktorý by mohlo ďalšie tehotenstvo priniesť. Zároveň sa terapeutovi zdôverila, že od okamihu, ako manžel na ňu vyvíja tlak ohľadne ďalšieho manželstva trpí úzkostnými pocitmi, poruchami spánku a silnými bolesťami hlavy.

Pri vzájomnej komunikácii v priebehu terapeutických sedení sa partnerka taktiež zdôverila terapeutovi s tým, že je veriaci a že sa nevie vyrovnať so stratou dieťaťa, s ktorým nemala možnosť rozlúčiť sa. Terapeut teda skúsil využiť jednu zo základných techník geštalt terapie, metódu prázdnej stoličky a navrhol partnerke nech si predstaví to nenarodené dieťa a nech vyjadrí svoje pocity. Nech mu nahlas povie, čo by mu povedala, ak by mala možnosť sa s ním rozlúčiť pri reálnom smútočnom obrade. Touto obradnou rozlúčkou sa manželka dokázala uvoľniť od svojich negatívnych pocitov z možného opakovania takejto nešťastnej udalosti.

Rovnakú možnosť mal aj partner, ktorý nedokázal naplno prejsť svoje emócie. Až ďalšou metódou sa terapeut dopracoval k tomu, aby si manžel uvedomil svoj neadekvátny nátlak na manželku. Terapeut použil metódu striedania rolí, keď si manželia navzájom vymenili role. Pri tejto metóde majú obaja klienti možnosť predstaviť si, čo ten druhý prežíva. Výsledkom terapie pre tento manželský pár bolo ich vzájomné rozhodnutie o zapracovaní na spoločnom vzťahu. Partnerka síce svoj odmietavý postoj okamžite nezmenila, avšak definitívne nezavrhlá túto možnosť v budúcnosti. Partneri sa rozhodli podstúpiť skupinovú terapiu s inými párami s rovnakými negatívnymi skúsenosťami.

5. VZŤAH GEŠTALT K NÁBOŽENSTVU

Súčasná psychoterapia potrebuje zásadné doplnenia, aby mohla plnohodnotne fungovať. Nie len čo sa týka psychologickéj časti, ktorá sa už v súčasnosti snaží pojať aj telesnú časť človeka, ale musí sa pokúsiť, aj o zahrnutie duchovnej dimenzie do oblasti liečby psychických porúch človeka.

Psychoterapia vychádza z náboženských základov. Náboženstvo v minulosti spĺňalo funkciu poradcu resp. úlohu usmerňovateľa, prostredníctvom vypočutia ľudských problémov, a to nie len pri spovedi. Úlohou kňaza bolo vypočuť človeka, ktorý využíval dôveru v zachovanie spovedného tajomstva, a prostredníctvom tohto vypočutia získaval uvoľnenie a nadobúdal určitý nadhľad na vlastné ťažkosti a trápenia. Vyjadrené utrpenie je totiž utrpenie, ktoré už človek s niekým zdieľa, zároveň človek v rámci spovede získal symbolické odpustenie svojich hriechov, takže mu to pomohlo sa posunúť ďalej alebo z teologického hľadiska sa priblížiť k bohu. Cirkev však zohráva dôležitú úlohu aj v súčasnosti a nedá sa povedať, že by psychoterapeut mohol úplne zastúpiť jej funkciu. Samotní pastori majú v dnešnej dobe základy vzdelania podobné so vzdelaním terapeutov. Terapeuti nenahradzujú kňazov a nefunguje ani naopak, t. z. kňazi plnohodnotne nenahradzujú terapeutov. Každý z nich sa snaží o podobný cieľ, ale využíva inú metodológiu. Ich cieľom je pomoc človeku vyrovnať sa s ťažkosťami, ktoré život prináša, ako aj znovunájdenie duševnej a duchovnej pohody. Rozdielom medzi nimi je, že psychoterapia sa snaží o duševné uzdravenie a náboženstvo sa snaží o spásu duše. Nie je teda možné tvrdiť, že ciele psychoterapie a náboženské ciele stoja na rovnakej úrovni bytia alebo majú rovnakú hodnotovú hĺbku. Najskôr sa na to môžeme pozeráť tak, že hĺbka duševného zdravia je iná než radová hĺbka spasenia duše. A to z toho dôvodu, lebo dimenzia ku ktorej smeruje religiózny človek je hlbšia tzv. rozsiahlejšia než dimenzia, v ktorej sa odohráva psychoterapia.¹²²

Dalo by sa obrazne povedať, že snahou psychoterapie, obzvlášť psychoanalýzy, bola takzvaná svetská spoveď. Lekárska starostlivosť o dušu by nemala byť náhradou náboženstva, ale mala by akceptovať aj túto stránku človeka. Veriaci človek v klasickej psychoterapii bude vždy postrádať duchovný pohľad na jeho ťažkosti. Môžeme to uviesť na príklade potratu, spomenutého aj v rámci kazuistiky č. 2. Svetsky uvažujúci človek sa bude snažiť

¹²² Frankl, E. Viktor: *Lékařská péče o duši*. 1. vyd., Brno: Cesta, 2006, s. 195-197

o racionalizáciu tejto udalosti tak, že nenarodené dieťa bude brať len ako zmes vody, uhlíka, dusíka a iných látok, avšak veriaci človek bude vždy potrat vnímať ako smrť akejkol'vek inej živej osobnosti. V tomto duševnom alebo duchovnom pohľade sa Geštalť terapia, ako jedna z mála terapií, snaží vychádzať v ústrety klientovi a v záujme celistvosti sa pokúša prijímať aj túto stránku človeka, pretože vo viacerých prípadoch psychoterapeut vedome aj nevedome rieši problémy človeka, ktoré zasahujú aj do tejto oblasti. Starostlivosť o dušu v rámci Geštalť psychoterapie však nie je náhradou starostlivosti o dušu „duchovnými pastiermi“ a nemala by sa ňou stať ani v rámci iných terapií. Táto starostlivosť ostáva na pleciach primárne kňazom. Problémom však môže byť snaha kňaza, ktorý sa pokúša za istých okolností o spásu duše veriaceho a to s vedomím, že ho uvedie do ešte väčšieho emocionálneho napätia, lebo mu primárne nejde o psychohygienický motív. Za ďalšie je potrebné zdôrazniť, že veriaci psychoterapeut nesmie násilu presadzovať svoj svetonázor klientovi a zároveň neveriaci psychoterapeut by nemal brať sedenie s veriacim klientom ako zlyhanie úlohy kňazov a pokúšať sa znížiť náboženstvo v očiach klienta.¹²³

Z vyššie uvedeného vyplýva, že náboženstvo a psychoterapia sa nemôžu úplne nahrádzať, ale môžu sa vzájomne dopĺňať. Je to možné vysvetliť na príklade lekára, ktorý sa snaží pacienta vnímať len ako mechanizmus alebo stroj, ktorý funguje podľa fyzikálnych zákonitostí, pričom nevníma, že existuje aj zložka, ktorá presahuje telo a to duševná a duchovná zložka človeka. Z čoho je možné konštatovať, že práca lekára zahŕňa nie len anatomický a biologický aspekt, ale aj duševný a duchovný, ak to pacient potrebuje. Naopak, aj „duchovný pastier“ sa nepohybuje len v duchovných dimenziách, ale rieši aj svetské záležitosti.

Aj samotná psychoterapia môže mať soteriologický aspekt nie z hľadiska samotného spasenia, ale z hľadiska toho, že nájdeme pravdu, ktorá nás oslobodzuje a zároveň nájdeme pravý princíp toho, čo nás zväzuje. Musíme však si to všetko uvedomiť, prijať to a vyznať sa z toho.

Sám Ježiš povedal:

„Spoznaťte pravdu a pravda vás učiní slobodnými.“

(Evanjelium podľa Jána 8,30)

¹²³ Frankl, E. Viktor: *Lékařská péče o duši*. 1. vyd., Brno: Cesta, 2006, s. 195-197

6. ZÁVER

Hlavným zámerom mojej diplomovej práce bolo zistiť, ako telo človeka ovplyvňuje jeho dušu a naopak. V prvej časti diplomovej práce som sa venovala vývoju, zakladateľom a základným princípom Geštalt terapie. V jej druhej časti som sa snažila objasniť pohľad na dušu a telo v psychosomatike, pričom človek je v psychosomatike definovaný ako celok pozostávajúci z troch zložiek – telesnosť, duša a sociálna stránka.

Vplyv duševného života na telesnosť, som sa snažila preveriť v dvoch kazuistikách. Prvá z nich je viac zameraná vplyvu tela na duševnú stránku človeka a v druhá kladie väčší dôraz na psychickú stránku človeka. V oboch prípadoch je preukázané výrazné ovplyvňovanie sa jednotlivých zložiek, ako telesnej, tak aj duchovnej a duševnej, navzájom.

Klientka z prvej kazuistiky sa absolvovaním psychoterapie, s prvkami Geštalt terapie, dokázala znovu vrátiť do života, zmieriť sa s priebehom a následkami svojho fyzického onemocnenia. Zároveň jej psychoterapia pomohla vytvoriť vzťah medzi ňou a jej telom, tým, že si začala sama seba viac uvedomovať a dokázala kludnejším spôsobom reagovať na podnety z okolia.

V druhej kazuistike je opísaný manželský pár, ktorému hrozí rozpad ich vzťahu, z dôvodu, že sa títo partneri nedokázali vyrovnáť so stratou nenarodeného dieťaťa. Táto situácia viedla k vzájomnému odcudzeniu manželov a vzniku somatických problémov manželky. Psychoterapia s prvkami Geštalt terapie pomohla tento vzťah zachrániť a to rôznymi metódami, pri ktorých si boli manželia schopní uvedomiť to, čo prežíva ten druhý.

Neexistuje rozdiel medzi somatopsychickým prístupom, ktorý sa snaží aplikovať psychosomatika a prístupom psychosomatickým napríklad v Geštalt terapii. Psychosomatika sa snaží o prepojenie psychickej a telesnej stránky človeka a podobný prístup má Geštalt terapia, ktorá sa snaží o tú istú celistvosť. Pri psychosomatike, rovnako ako aj pri Geštalt terapii je úlohou terapeuta nerozhodovať za klienta, nevyčítať mu jeho nedostatky a prehrešky, ale snažiť sa mu podať pomocnú ruku a sprevádzať ho na jeho ceste sebapoznania.

Vzájomný vzťah medzi telom a psychikou bol po celú dobu existencie človeka oddeľovaný a následne spájaný. Už v starovekej antike sám Platón kládol dôraz na celistvý

pohľad na človeka. Všetky tri zložky človeka, boli považované za jeden celok, v ktorom dochádza k ich vzájomnému spolupôsobeniu. K podobnej filozofii sa vraciame aj v súčasnosti, kde sa nám potvrdzuje pravidlo, že pri bolesti hlavy nemôžeme vnímať len možné fyzické problémy, ale musíme vnímať aj možnú psychickú príčinu tejto bolesti. Za každým telesným problémom však nestojí stále nejaký psychický problém, preto je nevyhnutné dôkladne preveriť každú zložku človeka. Ak neberieme do úvahy pravdu, ktorú sa snaží telo o nás povedať a ak sme si tejto pravdy vedomí ale ignorujeme ju, dôsledky môžu byť obrovské.

Samotná Geštalť terapia nemôže pokryť liečbu celého spektra psychických problémov a práve z tohto dôvodu je potrebné, aby sa spojila s rôznymi medicínskymi formami liečby. Niekedy nestačia samotné slová, ale sú potrebné aj medikamenty.

Gestalt terapia je najúčinnnejšia u socializovaných a názorovo obmedzených ľudí. Gestalt terapia sa neodporúča z dôvodu, že je limitovaná vo vzťahu k viacerým závažným formám psychologickej dysfunkcie, najmä psychózam a tým poruchám, ktoré sú popísané ako „poruchy osobnosti“. Iní však nesúhlasia a naopak tvrdia, že Gestalt terapia je obzvlášť užitočná pri liečení porúch osobností.

Pre akútne prípady, keď je indikovaná krízová intervencia (napr. samovražedné alebo vražedné myšlienky), ako aj pre ľudí s ťažkým postihnutím vzťahujúcim sa k nálaďe, Gestalt terapia môže mať znížený potenciál efektivity. Úroveň motivácie môže taktiež byť negatívnym faktorom pre výsledok.

Ďalšie a možno najdôležitejšie obmedzenie Gestalt terapie súvisí s tým, že Gestalt terapeut používa vlastnú osobu ako terapeutické médium pre dosiahnutie zmeny. Ochota Gestalt terapeutov byť zainteresovaný počas terapeutického kontaktu vyžaduje silný osobnostný záväzok dodržiavať princípy Gestalt terapie a vysokú úroveň sebauvedomenia. Avšak , ak má terapeut nevyriešené osobné záležitosti a nemôže sa angažovať v reálnom kontakte, účinnosť terapie bude negatívne postihnutá.

„Čo je dôležité, je očiam neviditeľné.“

(Antoine de Saint-Exupéry – Malý Princ)

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

Primární literatura

- Hoskovec, Jiří a kol.: *Psychologie XX století*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 2002, 295s., ISBN 80-246-0300-4
- Perls, Frederick; Hefferline, Ralph F.; Goodman, Paul: *Gestalt terapie. Vzrušení lidské osobnosti a její růst*. 1. vyd., Praha: Triton, 2004, 491s., ISBN 80-7254-8
- Nakonečný, Milan: *Základy psychologie*. 1. vyd., Praha: Akademie věd České republiky, 1998, 590s., ISBN 80-200-0689-3
- Plhaková, Alena: *Dejiny Psychológie*. 1. vyd., Praha: Grada, 2006, 238s., ISBN 978-80-247-0871-3
- Procháska, James O.; Norcross, John C: *Psychoterapeutické systémy – průřez teoriemi*. 4. vyd. Praha: Grada, 2001, 480s., ISBN 80-7169-766-4
- Perls, Frederick S.: *Gestalt terapie doslova*. 1. vyd., Olomouc: Votobia, 1996, 311s., ISBN 80-7198-115-X.
- Mackewn, Jennifer: *Gestalt psychoterapie. Moderný holistický přístup k psychoterapii*. 1. vyd., Praha: Portál, 2004, 262s., ISBN: 80-7178-922-4
- Danzer, Gerhard: *Psychosomatika. Celostný pohľad na zdraví těla i duše*. 2. vyd, Praha: Portal, 2010, 242s., ISBN 978-80-7367-718-3
- Ružička, Jiří: *Psychosomatický přístup k člověku*. 1. vyd, Praha: Triton, 2006, 316s.: ISBN 80-7254-750-X
- Poněšický, Jan: *Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie*. 2. vyd., Praha: Triton, 2004, 215s., ISBN 80-7254-459-4
- Smith, W. L. Edward: *Telo v psychoterapii*. 1. vyd., Praha: Portál, 2006, 205s., ISBN 80-7367-144-0
- Frankl, E. Viktor: *Lékařská péče o duši*. 1. vyd., Brno: Cesta, 2006, 237s., ISBN 80-7295-085-1

Sekundárna literatúra

- VÁGNEROVÁ, Marie: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. rozš. vyd. Praha: Portál, 2004. S. , ISBN
- Adrlová, Michaela: *Současné směry v české psychoterapii*. 1. vyd., Praha: Triton, 2005, 224s., ISBN 80-7254-603-1
- FRANKL, Viktor E.: *Vůle ke smyslu*. 2. vyd. Brno: Cesta, 1997, 212 s., ISBN 80-139-63-2

BIBLE. *Písmo svaté starého a nového zákona*. Český ekumenický překlad, 11. vyd. (9. přeprac.), Praha: Česká biblická společnost, 1998, ISBN 80-85810-19-0

Internet

Optické klamy [cit. 12.5.2011 Dostupný z <http://www.afrodita.name/klamy-src/klamy/15.jpg>]

Gestalt on-line. Odborný časopis České společnosti pro Gestalt terapii 2008 /ročník1 /číslo 1 [Dostupný z http://www.gestalt-dialog.cz/images/stories/files/gestalt_cislo_1_2.pdf]

Mental Help Net: *Gestalt Therapy*. [cit. 2005-25-11 Dostupný z http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=8139&cn=91]

Fritz Perls: *Tehrapy*. Prednáška pre Pearson Education [wps.prenhall.com/wps/media/objects/1101/1128212/ch%209%20pp.ppt]

Gestalt Global Corporation and the Gestalt Training Institute of Bermuda: *Gestalt Therapy Theory: An Overview*. [cit. 2009-12-05 Dostupný z <http://www.g-gej.org/4-3/theoryoverview.html>]

Gestalt International Study Center: *About Gestalt*. [cit. 2011-03-06 Dostupný z <http://www.gestaltreview.com/Default.aspx?tabid=69>]

Institut pro Gestalt Terapii; Institut pro výcvik v Gestalt Terapii: *Co je Gestalt*. [cit. 2011-18-05 Dostupný z <http://www.gestalt.cz/gestalt/co-je-gestalt>]

HubPages Inc.: *How Holistic Approaches and Gestalt Therapy Fit Together*. [cit. 2011-13-04 Dostupný z <http://hubpages.com/hub/How-Holistic-Approaches-and-Gestalt-Therapy-Fit-Together>]

The Gestalt Center of Gainesville, Inc.: *Creativity*. [cit. 2011-11-04 Dostupný z <http://www.afn.org/~gestalt/creative.htm>]

Gestalt International Study Center. Amendt-Lyon, Nancy, h.D.: *Art and Creativity in Gestalt Therapy*. [cit. Gestalt Rewiev, Volume 5, Number 1 Dostupný z <http://www.gestaltreview.com/Default.aspx?tabid=78>]

Konzultační a terapeutický institut Praha: *Historie psychosomatického myšlení*. [cit. 2011-25-05 Dostupný z <http://www.aktip.cz/cs/o-nas/historie-psychosomatickeho-mysleni.html>]

Použité slovníky

Slovník cizích slov. 2. Vyd., Praha: Encyklopedický dům, 1996,s. 366,ISBN-80-90-1647-8-1

Slovník cizích slov. [Dostupný z <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/introjekty>]

SUMMARY

Vliv duševního života na tělesnost v gestalt terapii

(Jak tělo člověka ovlivňuje jeho duši)

Vplyv duševného života na telesnosť v geštalt terapii

(Ako telo človeka ovplyvňuje jeho dušu)

The influence of spiritual life on physical life

(How the human body affects his psyche)

Natália Legátová

The main aim of my thesis was to find out how the human body affects the human psyche and vice versa. I put my mind in the first part of thesis to Gestalt development, founders and basic principles of this therapy. I tried to clarify in the second part the view on the psyche and the body in psychosomatic. There is defined man as the whole consisting of three elements - somatic, psyche and social element.

The impact of intellectual life in the somatic, I tried to check in two case reports. The first one is more focused on the psychological impact of the body on the psychological aspect of human. Second one insists more on psychological human aspect. A significant influence of particular elements (physical, spiritual and mental as well) on each other is demonstrated in both cases.

The client in first case study was able to turn back in her life through attending of the psychotherapy with Gestalt therapy elements. She was able to reconcile with process and effects of her physical illness. The psychotherapy did help to create the relationship between her and her body as well. She began to become more aware of herself and she was able to react on external stimulus more calmly.

Couple is described in the second case study. Their break of their relationship is threatening them because they were unable to handle with the loss of the unborn child. This situation did lead to mutual disaffection and formation of somatic problems of the wife.

Psychotherapy with Gestalt therapy elements did help to save their relationship through the application of different methods. Both were able to awake what is happening the second.

There is no difference between somatopsychological approach which is trying psychosomatic to apply and psychosomatic approach in Gestalt therapy. Psychosomatic attempts to connect psychological and physical aspects of man. Gestalt therapy has similar approach. It is trying for some wholeness. The therapist has the same task at psychosomatic as well as at Gestalt therapy. It is to not make decision instead of client, to not taunt him his shortness and sins, but try to lend him a hand and to accompany him on his way to self-knowledge.

The correlation between the body and psyche was during the entire lifetime of human being separated and merged. Plato did already insist in ancient antique on whole view on human. All three components of man were considered as a whole in which they are cooperating. We are returning to similar philosophy in present moment. It is confirming that headache can be affected by physical problems as well as psychical, but we can't looking for any psychical problem in case of each psychical problem. It is necessary to carefully examine each component of man. If we do not consider the truth which is body telling us and if we are aware of this truth then the effects can be really serious.

Gestalt therapy can not cover the entire spectrum of psychic problems treatment. This is the reason why it is necessary to link Gestalt therapy to other different medical treatment methods. Sometimes words are not enough, but some medicaments are necessary.

Gestalt therapy is most effective in a sharply limited and socialized people. Gestalt therapy is not recommended for many serious forms of psychological dysfunctions, psychosis and particularly those disorders that are described as "personality disorders". Some experts say different that Gestalt therapy is especially useful in the treatment of personality disorders.

Gestalt therapy can have reduced potential of affectivity for acute cases where crisis intervention is indicated (e.g. suicidal or homicidal thoughts). The level of motivation may also be a negative factor for the results.

Further and perhaps most important limitation of Gestalt therapy is concerned with the Gestalt therapist uses his own person as a therapeutic medium for achieving the change of client. Gestalt therapist willingness to be involved in the therapeutic contact requires strong personal commitment to the principles of Gestalt therapy and a high level of self- awareness. However, if the therapist has unresolved personal issues and not engaged in real contact, the effectiveness of therapy will be negatively affected.

„The important is invisible to the eyes.”

(Antoine de Saint-Exupéry – Le Petit Prince)